

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ КАТОЛИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

На правах рукопису,
остаточна версія

/Підпис студента/

ВОЙТ Катерина Олександрівна

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФЕНОМЕНУ СОЦІАЛЬНОГО
ПОРІВНЯННЯ В КОНТЕКСТІ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ**

Спеціальність 053 - Психологія

Магістерська робота на здобуття кваліфікації магістра

Кафедра клінічної психології

Науковий керівник

Бригадир Марія Богданівна,

доцент кафедри психології та соціальної роботи

ЗУНУ,

кандидат психологічних наук

/Підпис наукового керівника/

Львів – 2020

**Вищий навчальний заклад «Український католицький університет»
Факультет наук про здоров'я
Кафедра клінічної психології**

Пояснювальна записка

до магістерської роботи

магістр

(освітній ступінь)

на тему:

«Психологічні особливості феномену соціального порівняння в контексті
психічного благополуччя молодих людей»

Виконала:

студентка 6 курсу групи ЗПК 19/М

спеціальності 053 «Психологія»

Войт К.О.

**Керівник: доцент кафедри психології та соціальної
роботи ЗУНУ, кандидат психологічних наук**

Бригадир М.Б.

Рецензент:

Львів – 2020

Вищий навчальний заклад «Український католицький університет»

Факультет наук про здоров'я
Кафедра клінічної психології

Освітній ступінь **магістр**

Спеціальність **053 Психологія**

Освітня програма **Клінічна психологія з основами когнітивно-поведінкової терапії**

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. Завідувача кафедри

Аврамчук О.С.

“ ___ ” _____ 20__ року

З А В Д А Н Н Я

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЕКТ (МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ) СТУДЕНТУ

Войт Катерині Олександрівні

1. Тема роботи *Психологічні особливості феномену соціального порівняння в контексті психічного благополуччя молодих людей.*

Керівник роботи *Бригадир Марія Богданівна, канд. психологічних наук, доцент кафедри психології та соціальної роботи ЗУНУ, затверджені Вченою Радою факультету від “ ___ ” _____ 20__ р. № протоколу ___*

2. Строк подання студентом роботи

3. Вихідні дані до роботи

У структуру роботи входить вступ, I, II, III розділи, загальні висновки, список використаних джерел, додатки

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) *Розкрити суть феномену соціального порівняння та його видів. Провести аналіз поняття психічного благополуччя та факторів, що впливають на нього. На основі теоретичної моделі дослідити зв'язок соціального порівняння та психічного благополуччя. На основі дизайн-моделі здійснити емпіричне дослідження взаємозв'язку соціального порівняння та психічного благополуччя. Підсумувати отримані результати щодо можливих психологічних особливостей феномену соціального порівняння в контексті психічного благополуччя.*

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ СОЦІАЛЬНОГО ПОРІВНЯННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА ПСИХІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ.....	10
1.1. Аналіз феномену соціального порівняння	10
1.2. Аналіз поняття психічного благополуччя та факторів, що впливають на нього.....	13
1.3. Вплив феномену соціального порівняння на психічне благополуччя молодих людей.....	18
1.4. Відчуття заздрості як компонент соціального порівняння та його види.....	29
1.5. Теоретична модель психологічних особливостей феномену соціального порівняння в контексті психічного благополуччя.....	32
Висновки до розділу I.....	33
РОЗДІЛ II МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФЕНОМЕНУ СОЦІАЛЬНОГО ПОРІВНЯННЯ ТА ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ.....	35
2.1. Програма експериментального дослідження психологічних особливостей взаємозв'язку феномену соціального порівняння та психічного благополуччя молодих людей.....	35
2.2. Формування вибірки дослідження.....	36
2.3. Обґрунтування методів дослідження.....	37
Висновки до розділу II.....	42
РОЗДІЛ III АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФЕНОМЕНУ СОЦІАЛЬНОГО ПОРІВНЯННЯ В КОНТЕКСТІ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ.....	43
3.1. Порівняльна характеристика психологічних особливостей феномену соціального порівняння в контексті психічного	

благополуччя осіб, які мають високу та низьку орієнтацію на соціальні порівняння.....	43
3.2. Взаємозв'язки психологічних особливостей феномену соціального порівняння та психічного благополуччя молодих людей.....	45
3.3. Факторна структура особливостей феномену соціального порівняння в контексті психічного благополуччя молодих людей.....	49
Висновки до розділу III.....	52
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
ДОДАТКИ.....	67

ВСТУП

Часто можна почути від людей, що вони порівнюють себе з іншими і через це відчують себе нещасливими [1]. Не дивлячись на те, що здавалося би соціально правильним радіти успіху інших і засмучуватись через чужі поразки, однак не завжди те, що вважається правильним і загальноприйнятним має місце в реальному житті.

Феномен соціального порівняння, ввів Леон Фестінгер ще в 1954 році, і він стверджував, що схильність до соціальних порівнянь є природньою потребою людини, яка пов'язана з пошуком критеріїв для точної оцінки себе [2]. Однак, Фестінгер розглядав даний феномен лише в контексті оцінювання себе в своєму соціальному середовищі. Пізніше відбулося, так зване, «відродження» теорії і дослідники зацікавились тим, як даний феномен впливає на рівень психічного благополуччя людей та, які може мати емоційні наслідки [3].

Існує ряд досліджень, які казують на зв'язок соціального порівняння із розвитком таких психічних розладів як депресія [4], тривога [5], розлади образу тіла та харчової поведінки [6]. А також щодо впливу феномену на суб'єктивне благополуччя [7], [8] і на афективні наслідки соціального порівняння загалом [7], [9].

Хоча феномен соціального порівняння є природнім, спонтанним і всюдисущим [10], однак із появою соціальних мереж, вони стали додатковим середовищем, де люди можуть порівнювати себе з іншими. Крім того, загально відомо, що в соціальних мережах існує тенденція до висвітлення саме кращих аспектів і подій свого життя, і, таким чином, порівняння, які відбуваються там, можуть приносити більше афективних страждань.

Отже, **актуальність** дослідження зумовлена активним зростанням використання молоддю соціальних мереж і необхідністю дослідження негативного впливу соціального порівняння на психічне благополуччя, а також можливих засобів запобігання такого впливу. При цьому, варто зауважити, що соціальні мережі є лише середовищем для порівнянь, і в нашій роботі ми не досліджуємо вплив соціальних мереж на психічне благополуччя.

Об'єктом дослідження є психічне благополуччя молодих людей.

Предметом дослідження є особливості феномену «соціального порівняння» в контексті психічного благополуччя молодих людей.

Мета — дослідити особливості феномену «соціального порівняння» в контексті психічного благополуччя молодих людей.

Згідно з метою, ми визначили наступні **завдання** нашого дослідження:

1. Розкрити суть феномену соціального порівняння та його видів;
2. Провести аналіз поняття психічного благополуччя та факторів, що впливають на нього;
3. На основі теоретичної моделі дослідити зв'язок соціального порівняння та психічного благополуччя;
4. На основі дизайн-моделі здійснити емпіричне дослідження взаємозв'язку соціального порівняння та психічного благополуччя;
5. Підсумувати отримані результати щодо можливих психологічних особливостей феномену соціального порівняння в контексті психічного благополуччя.

Гіпотези магістерської роботи:

1. Феномен соціального порівняння має безпосередній вплив на статус психічного благополуччя;
2. Феномен соціального порівняння має зв'язок з «внутрішніми» та «зовнішніми» психічними проявами;
3. Високий рівень орієнтації на соціальні порівняння має зв'язок зі зниженням психічного благополуччя молодих людей.

Методи дослідження:

Для досягнення поставленої мети у роботі будуть використані такі методи дослідження:

Загальнонаукові: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння;

Емпіричні: «Шкала орієнтація на соціальні порівняння» (INCOM), «Шкала злості та допроякості заздрості» (BeMas), «Шкала співчуття до себе» (SCS), «Шкала суб'єктивного благополуччя Перуа-Баду» та «Шкала задоволеності життям» (SWLS).

Математико-статистичні: за допомогою програми Statistika 12-ї версії буде проведено порівняльний, кореляційний та факторний аналізи.

Наукова новизна: хоча, на сьогодні в англійській літературі існує досить багато досліджень щодо соціального порівняння та його впливу на психічне благополуччя, однак в Україні даний феномен є недостатньо дослідженим. Також, загалом майже не існує досліджень взаємозв'язку співчуття до себе, окремих шкал методики «SCS» та орієнтації на соціальні порівняння. Робота має на меті виявити ці зв'язки і запропонувати рекомендації щодо зниження орієнтації на соціальні порівняння і, як наслідок, підвищити рівень психічного благополуччя.

Структура та обсяг дипломної роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Загальний обсяг роботи складає 79 сторінок.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ СОЦІАЛЬНОГО ПОРІВНЯННЯ В КОНТЕКСТІ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Аналіз феномену соціального порівняння

Потреба в соціальному порівнянні виникає, коли люди прагнуть порівняти певні аспекти свого життя з іншими [2]. Цей феномен є важливою рисою людських міжособистісних взаємодій. Хоча, необхідність порівнювати себе з іншими притаманна і багатьом іншим видам, та представляє собою адаптивний механізм по визначенню розмірів своїх суперників [11].

Дослідження та намагання теоретично обґрунтувати даний термін в контексті людських відносин зустрічаються в багатьох дослідженнях з соціальної психології. Наприклад, в основоположній праці «Психологія соціальних норм» М.Шериф (1936) довів, що порівняння з іншими грає важливу роль в оцінці та будівні соціальної реальності [12]. У серії класичних експериментів М.Шериф продемонстрував, що два індивіда, які разом стикнулися з однаковою стресовою ситуацією в процесі соціальної взаємодії виробляють спільний характерний орієнтир, на який вони спираються. Він показав, що якщо *одна* людина піддається автокінезійному ефекту (феномен зорового сприйняття, коли нерухома маленька точка світла в темному середовищі здається рухомою), то вона розвиває свій унікальний орієнтир, з яким порівнюється кожен наступний рух. Однак, якщо ж людина стикається з цією ситуацією разом з іншою людиною, то вони, як виявилось, розвивають спільний орієнтир, властивий діаді [12].

Процеси соціального порівняння були, також, висвітлені в соціологічному дослідженні референтних груп, яке ініціював Г. Хайнман (1942). В своїй праці «The psychology of subjective status» він показав, що оцінка особистого статусу за такими аспектами, як фінансове положення, інтелектуальна спроможність і фізична привабливість залежить від групи, з якою індивід може себе порівнювати [13].

Втім, тільки в своїй класичній статті, в 1954 році, Леон Фестінгер ввів термін «соціальне порівняння» і детально описав теорію феномену. Фестінгер стверджував, що схильність до соціальних порівнянь є природною потребою людини, яка пов'язана з пошуком критеріїв для точної оцінки себе. Згідно з його теорією, люди вважають за краще оцінювати себе, використовуючи об'єктивні та несоціальні стандарти, але якщо така об'єктивна інформація недоступна, тоді люди оцінюватимуть себе за допомогою порівняння з іншими, спираючись на соціальні стандарти. Першопочаткова теорія передбачала, що найкращим джерелом соціального порівняння є інша людина, яка подібна до того, хто оцінює себе. При цьому, важливими аспектами в процесі порівняння були тільки здібності або думки (*opinion*) того, з ким порівнюють. На думку Фестінгера, порівняння з подібним іншим є максимально інформативним, оскільки воно надає людині більш точну та стабільну оцінку, ніж порівняння з тим, хто відрізняється [2]. В подальших доповненнях та модифікаціях теорії припустили, що за певних обставин люди віддають перевагу порівнянню з тими, хто схожий за певними конкретними ознаками. Так, наприклад, менш досвідчений тенісист може вибрати когось, схожого за віком, досвідом та технікою, щоб мати підставу для оцінки своєї майстерності гри в теніс [14].

Основна мета соціального порівняння — отримати інформацію про себе. Однак в теоретичних дискусіях щодо даного процесу було виявлено три основних конкретних мотиви, які стали загальноприйнятими серед дослідників даного феномену: «мотив самооцінювання» (*self-evaluation*), «мотив покращення Я» (*self-improvement*), «мотив підвищення самооцінки» (*self-enhancement*) [15], [16].

З трьох мотивів тільки мотив самооцінювання явно впливає з вихідної теорії. Фестінгер розглядав його в двох аспектах: думках (*opinions*) і здібностях, проте, наступні дослідники розширили визначення цих аспектів. Вони припустили, що будь-який аспект особистості — досягнення, риси характеру, майно або почуття — або, імовірно, аспекти значимих інших (наприклад, дітей) можуть бути підставою для порівняння. Однак, диференціація Фестінгера залишається важливою, оскільки природа цих двох процесів порівнянь

різняться: що стосується здібностей, то першочерговим питанням має бути — «як я справляюсь?»; щодо думок, питання більше — «що я повинен думати або відчувати?» [17].

Фестінгер не розглядав мотив покращення Я (*self-improvement*) як окремий для порівняння (окремо від мотиву самооцінювання). Проте, ідея про те, що люди будуть використовувати соціальну інформацію для покращення Я, безумовно узгоджується з його уявленням про висхідне порівняння, яке, на його думку, може бути специфічним для культури і може застосовуватись тільки до здібностей. Таким чином, одна з причин порівняння себе з іншими — більше дізнаватися про здібності інших людей і за допомогою цього розвиватися [18], [19].

У своїй статті Фестінгер, також, не досліджував мотив підвищення самооцінки (*self-enhancement*), яке зазвичай визначається як процес порівняння, спеціально призначений для підсилення Я-концепції [20]. У своєму дослідженні «Social comparison, self-consistency, and the concept of self» С. Морс та К. Герген показали, що випадкового контакту з іншою людиною достатньо, щоб помітно вплинути на поточне уявлення людини про себе [20]. Присутність людини з бажаними характеристиками, певно, призводить до загального зниження рівня самооцінки. Взаємодія із соціально небажаною людиною призводить до протилежного ефекту. Ці результати не тільки узгоджуються з припущенням про те, що людина може використовувати інших для самооцінки, а й розширюють коло феноменів, до яких застосовувалася теорія соціального порівняння. Залежно від оцінки характеристик інших людей як більш або менш цінних, ніж власні, загальна самооцінка людини зміщується вниз або вгору. Одна з причин, чому Фестінгер не досліджував даний аспект може полягати в тому, що самооцінювання не розглядається як постійний мотив, що лежить в основі соціального порівняння; замість цього він варіюється в залежності від контексту або середовища, в якому відбувається порівняння (наприклад, «Чи є загроза в цій ситуації?») [17].

Типи соціального порівняння. Фестінгер висунув гіпотезу про існування потягу до порівняння за напрямком вгору, який трактується таким чином, що

люди прагнуть мати вищі показники продуктивності чи здібностей, ніж їхні поточні, а також, вище ніж у тих людей, з якими вони порівнюють себе. Деякі дослідники [21] інтерпретували порівняння за напрямком вгору як таке, що люди прагнуть порівнювати себе з тими, чії показники чи здібності дещо кращі. Такий тип порівняння називається *висхідним*. Однак, прагнення мати вищі показники працездатності порівняно з іншими або показати себе більш здібним включає мотив, що підсилює Еґо, і може бути краще використаний шляхом порівняння за напрямком вниз з менш щасливими людьми, що дозволяє оцінювачу зробити висновок, що він або вона краще за них. Такий тип порівняння називається *низхідним* [22].

Загалом, процес соціального порівняння є «спонтанним, інертним і ненавмисним» і «відносно автоматичним» [10]. Проте, обставини і ситуації також різняться за рівнем, при якому виникає потреба в інформації, що базується на порівнянні. В цілому, інтерес до соціального порівняння пов'язаний з *невизначеністю* [2], [23], [24]. Таким чином, періоди стресу, новизни або змін повинні тимчасово збільшувати частоту порівняння, а невизначеність є стимулом, що провокує даний процес [25], [26].

1.2. Аналіз поняття психічного благополуччя та фактори, що впливають на нього

Оскільки, часто виникає плутанина стосовно понять «психічне благополуччя», «психологічне благополуччя» та «суб'єктивне благополуччя», ми вирішили в своєму дослідженні спиратися на таке визначення: термін «психічне благополуччя» використовується для позначення «позитивної» сторони континууму стану психічного здоров'я, що охоплює почуття задоволення, компоненти ефективного психологічного й соціального функціонування, в т.ч. здатність бути резильєнтними [27].

Дане визначення співвідноситься із визначенням психічного здоров'я, яке подано на сайті Всесвітньої організації охорони здоров'я: «*Психічне здоров'я* — це стан благополуччя, при якому людина реалізує власні здібності, може

впоратися зі звичайними стресами життя, може продуктивно працювати і зробити внесок у свою громаду» [28].

Також, існують поняття суб'єктивного та психологічного благополуччя, щодо точного визначення яких досі ведуться дискусії. Ранньою спробою визначити благополуччя було класичне дослідження Н. Бредберна «The structure of psychological well-being» (1969) щодо структури психологічного благополуччя. Його робота ознаменувала перехід від діагностики психіатричних випадків до вивчення психологічних реакцій звичайних людей у їх повсякденному житті. Більшість досліджень Бредберна зосереджувались на розмежуванні позитивного та негативного афектів. Його модель вказувала, що індивід буде мати високий рівень психологічного благополуччя в тій мірі, в якій позитивний афект переважає над негативним, і матиме низький рівень благополуччя в тій мірі, в якій негативний афект переважає над позитивним [29].

Е. Дінер поглибив вивчення психологічного благополуччя. Він ввів термін «суб'єктивне благополуччя», яке включає три компоненти: позитивний афект, негативний афект і задоволеність життям. Перші два компоненти стосуються емоційних аспектів конструкту, а третій включає аспект когнітивної оцінки [30].

К. Риф (1989) також зробила внесок у вивчення феномену психологічного благополуччя і розробила власну структуру. Вона виділила шість основних компонентів психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні стосунки з оточуючими, автономія, управління навколишнім середовищем, мета в житті та особистісний ріст [31].

Таким чином, виникло два підходи: гедоністична традиція, яка підкреслювала такі конструкції, як щастя, позитивний афект, низький негативний афект і задоволеність життям (Bradburn, Diener, Kahneman, Schwarz, Lyubomirsky, Lepper) [29], [30], [32], [33] і евдемонічна традиція, яка висвітлювала позитивне психологічне функціонування та розвиток людини (Rogers, Ryff, Waterman) [34], [31], [35]. Однак, незважаючи на відмінності в

підході, більшість дослідників зараз вважають, що благополуччя є багатовимірною конструкцією [36], [37].

Хоча К. Ріфф (1989) критикувала роботу Бредберна за відсутність визначення базової структури психологічного благополуччя [31], акцент на позитивних і негативних афектах був центральним у роботі Дінера і Су (1997) [38]. Вони вважали, що суб'єктивне благополуччя складається з трьох взаємопов'язаних компонентів: задоволеності життям, приємного афекту і неприємного афекту. Афект відноситься до приємного і неприємного настрою і почуттів, тоді як задоволеність життям стосується когнітивного сприйняття задоволення своїм життям [38 с. 200].

В своїй статті «Психологічне і суб'єктивне благополуччя: визначення, структура, дослідження (огляд сучасних джерел)» Д.Г. Орлова дійшла висновку, що не дивлячись на тенденцію до зближення різних підходів до розуміння благополуччя, на даний момент в зарубіжній психології переважає кількість досліджень, які зачіпають конкретно суб'єктивне благополуччя [39].

Р. Лукас в своїй статті «Personality and Subjective Well-Being» щодо зв'язку особистісних якостей та суб'єктивного благополуччя виявив, що стабільні внутрішні чинники грають важливу роль в суб'єктивному благополуччі. Позитивний афект, негативний афект і задоволеність життям помірно успадковуються, стабільні в часі і помірно та сильно корелюють з психофізіологічними показниками і особистісними рисами, такими як екстраверсія і невротизм. Навпаки, зовнішні фактори, такі як дохід, здоров'я і навіть кількість друзів, які є у людини [40], слабо пов'язані з благополуччям. Таким чином, зазначає Лукас, ми можемо більше зрозуміти про суб'єктивне благополуччя людини, ставлячи питання про його особистість, ніж досліджуючи умови його життя [40].

Іншим фактором психічного благополуччя є такий конструкт як самоспівчуття (self-compassion), який був введений К. Нефф із будистського вчення в західну психологію. Співчуття до себе передбачає турботу і підтримку по відношенню до себе, коли ми страждаємо, навіть якщо наші страждання є наслідком особистих невдач або недоліків [41]. Самоспівчуття не ґрунтується

на позитивних судженнях або оцінках — це спосіб *ставлення* до себе. Воно включає в себе формування концепції недосконалості загального людського досвіду, визнання того, що всі люди переживають труднощі в тій чи іншій формі. За К. Нефф, у нас є співчуття до себе, тому що всі людські істоти недосконалі, а не тому, що саме ми особливі або кращі за інших, а це означає, що не потрібно відчувати себе кращими за інших, щоб відчувати себе добре. Самоспівчуття також пов'язано із більшою емоційною стабільністю, ніж самооцінка, тому що воно завжди є, навіть у випадках ганьби і поразок. Спираючись на праці різних буддистських вчених, Нефф (2003) операціоналізувала співчуття до себе як конструкт, що складається з трьох основних компонентів: доброта до себе в протилежність самокритики, відчуття загальної людяності в протилежність почуття ізоляції та усвідомленість в протилежність надідентифікації [41].

Доброта до себе передбачає турботу, ніжність і розуміння по відношенню до себе, а також активне заспокоєння себе під час лиха. Таке ставлення контрастує з самокритичним підходом, при якому людина засуджує або звинувачує себе в тому, що вона недостатньо хороша або недостатньо добре справляється з життєвими труднощами. Що допомагає відрізнити доброту до себе від самоприйняття, це те, що співчуття тягне за собою визнання загального людського досвіду. Замість того, щоб зосереджуватися на своїй окремій індивідуальній ідентичності, самоспівчуття передбачає визнання того, що всі люди зазнають поразки і роблять помилки, що весь життєвий досвід є недосконалим. Замість того, щоб відчувати себе відрізнаним і ізольованим від інших, коли щось йде не так, співчуття до себе сприяє появі відчуття зв'язку з іншими під час труднощів. Нарешті, співчуття до себе тягне за собою врівноважену, «усвідомлену» реакцію на страждання, яка не пригнічує важкі емоції і при цьому не призводить до румінації. Замість того, щоб фокусуватися на своїх проблемах і недоліках, співчуття до себе передбачає підтримку збалансованого усвідомлення болючих життєвих переживань, визнання їх такими, якими вони є зараз [41].

Щодо самоспівчуття і благополуччя, то було проведено багато досліджень, які підтверджують прямий зв'язок між даними конструктами. Одним з найбільш важливих висновків у дослідницькій літературі є те, що більший рівень співчуття до себе пов'язаний з меншим рівнем тривоги, депресії та стресу. Мета-аналіз MacBeth і Gumley (2012) виявив значний вплив при дослідженні зв'язку між самоочуттям та психопатологією в 20 дослідженнях [42]. Вони довели, що високий рівень співчуття до себе пов'язаний з нижчим рівнем симптомів психічної патології. Таким чином, отримані дані надають емпіричні докази актуальності теоретичних моделей співчуття, які підкреслюють важливість самоспівчуття для розвитку благополуччя, зниження депресії і тривоги і підвищення резилієнсу [43], [44].

Варто також зауважити, що ключовою рисою співчуття до себе є відсутність самокритики, а остання, як відомо, є предиктором тривоги і депресії [45]. Однак самоспівчуття все ще негативно пов'язане з тривогою та депресією, навіть коли наявна схильність до самокритики [41].

Незважаючи на те, що співчуття допомагає зменшити негатив, воно було обернено пов'язане з уникненням небажаних думок та емоцій [41] і позитивно пов'язане з визнанням того, що власні емоції є дійсними та важливими [46], [47]. Тобто, замість того, щоб замінити негативні почуття позитивними, самоспочування допомагає генерувати позитивні емоції, сприймаючи негативні. З цієї причини, можливо, не дивно, що співчуття пов'язане з позитивними психологічними сильними сторонами. Наприклад, співчуття пов'язане з емоційним інтелектом, мудрістю, задоволеністю життям та почуттями соціальної зв'язаності — важливими елементами змістовного життя [41],[48]. Люди, які мають високу оцінку за співчуттям, або тих, кого спонукають бути співчутливим, також відчувають більше щастя, оптимізму, цікавості, творчості та таких позитивних емоцій, як ентузіазм, натхнення та хвилювання, ніж ті, хто самокритичний [47].

Таким чином, через плутанину у визначенні психічного благополуччя, в нашому дослідженні ми вирішили спиратися на визначення, яке стосується психічного здоров'я та суб'єктивного благополуччя. Під цими поняттями

розуміємо не просто відсутність психічних захворювань чи вад, а стан благополуччя, при якому людина реалізує власні здібності, може впоратися зі звичайними стресами життя, та включає компоненти ефективного психологічного й соціального функціонування, задоволеність життям, переважання позитивного афекту над негативним, а також доброзичливе ставлення до себе та самоспівчуття.

1.3. Вплив феномену соціального порівняння на психічне благополуччя молодих людей

Феномен соціального порівняння є всюдисущим. Практично кожна людина використовує його час від часу, в основному тому, що він може слугувати фундаментальній меті: надавати корисну інформацію про те, яке місце займає людина в своєму соціальному світі. У той же час дослідження, описані в цьому розділі, показують, що відповідно до різних контекстів та індивідуальних особливостей людей, схильність до соціальних порівнянь може по-різному впливати на психічне благополуччя.

Згідно досліджень, самосприйняття і самооцінка залежать не тільки від абсолютної природи досягнень і результатів індивіда, а й від того, як він оцінює себе по відношенню до значимих ровесників [2], [22], [49]. Можливостей для активації процесу порівняння безмежно багато, оскільки повсякденні соціальні взаємодії і ЗМІ наводнюють нас інформацією про досягнення, дії і стиль життя інших людей. Більше того, сам процес соціального порівняння є відносно автоматичним. Для більшості практично неможливо почути про успіхи та невдачі інших, не замислюючись про свої досягнення і статус. Люди ще в ранньому віці дізнаються, що успіх та результативність часто є відносними поняттями, і, отже, прагнуть дізнатися, яке у них становище порівняно зі значущими іншими. І такі процеси соціального порівняння часто можуть бути досить адаптивними [50]. Як припустив Фестінгер (1954), успішне соціальне функціонування вимагає від людей оцінювати переваги своїх поглядів і здібностей, і при відсутності об'єктивної інформації така оцінка обов'язково залежить від соціального порівняння [2].

Оскільки Фестінгер і його колеги підкреслювали саме потреби в оцінці і функціях даного феномену, то рання література на цю тему була зосереджена в першу чергу на джерелах порівняння і, як наслідок, на можливих універсальних стандартах і мотивації до поліпшення результативності. Однак пізніші дослідники все більше зміщують акцент з динаміки самого процесу порівняння на його емоційні наслідки. Дослідники висували рипущення, що порівняння за висхідним типом зазвичай загрожують психічному благополуччю і самооцінці, тоді як порівняння за низхідним типом мають ефект самовдосконалення та підбадьорення [51]. Багато лабораторних і польових досліджень [20], [52] підтвердили це припущення, показавши, що більш-менш значне підвищення рівня суб'єктивного благополуччя учасників (наприклад, підвищений настрій, підвищена самооцінка) відбувалися внаслідок низхідного порівняння, а зниження рівня – було наслідком висхідного порівняння [53].

Однак емпіричні та клінічні дані показують, що афективні наслідки соціального порівняння можуть залежати не лише від його спрямованості, але і від контексту та стратегії застосування [7], [54]. Як показав Дж. Вуд у своїй праці «Social comparison in adjustment to breast cancer», хворі раком можуть знайти втішення у порівнянні себе з реальними або гіпотетичними хворими, симптоми або обставини яких є навіть набагато гіршими, ніж їх власні [53], але вони також повідомляли, що відчують натхнення, оптимізм і надію внаслідок контакту з тими, хто успішно справився із хворобою та довгостроково вижившими [7], [55]. Отже, успіх іншої людини може стати або джерелом заздрості та невпевненості у собі, або джерелом натхнення та мотивації. В свою чергу, нещастя товариша може або змусити людину почувати себе щасливою через уникнення такої долі, або налякати, що схожі події чекають в майбутньому [53].

Найбільш інформативним для клінічних досліджень став такий параметр соціальних порівнянь, як їх частота. Згідно із спостереженнями Ф. Гіббонса та Б. Буунка, що розвивали теорію, люди значно різняться щодо схильності до соціальних порівнянь. Індивідуальні відмінності такого роду вони назвали «орієнтацією на соціальні порівняння» (SCO — social comparison orientation)

[17]. Згодом були вироблені чіткі критерії цієї властивості: «На відміну від індивідів з низьким SCO, індивіди з високим SCO знаходять більше приводів для порівнянь, проводять більше часу порівнюючи себе з іншими, при цьому відчують інтенсивніші емоції і в більшій мірі базують самооцінювання саме на соціальних порівняннях» [цит. 56]. Особи з високими показниками SCO характеризуються низкою психологічних характеристик, що створюють ризик розвитку розладів афективного спектру: схильністю фокусувати увагу на собі (awareness of the self), підвищеним інтересом до почуттів і думок інших людей, що межує з міжособистісною залежністю, вираженим негативним афектом, «дифузною Я-концепцією» [57].

Відповідно до класичної теорії соціального порівняння, люди, які часто проводять соціальні порівняння, повинні бути щасливі, якщо вони вважають, що вони краще, ніж люди, з якими вони порівнюють себе [53], [51]. Однак, в пізніших дослідженнях з'являється інформація про індивідуальні відмінності щодо стилів соціального порівняння [17], а також, існують стійкі відмінності, що зв'язують високу частоту порівнянь з негативним афектом [51].

Теорія соціального порівняння (Festinger, 1954) стверджує, що люди порівнюють себе з іншими, коли їм потрібен зовнішній стандарт, за яким можна оцінювати свої здібності або думки [2]. Проте, багаточисленні дослідження показують, що даний процес використовується для виконання інших функцій, таких як: механізм подолання труднощів [53], [49], управління негативними емоціями [55], самовдосконалення [58] або відчуття приєднання до того, хто краще [59]. У повсякденному житті люди використовують соціальні порівняння для виконання більшості або всіх цих функцій [52].

Е.Дінер і Ф.Фуджита (1997) у своїй праці «Соціальні порівняння та суб'єктивне благополуччя» припускають, що соціальні порівняння — це спосіб не тільки впоратися з поганими новинами і негативними емоціями, а й поліпшити самопочуття [8]. Е. Дінер визначає *благополуччя* як стан, в якому людина є щасливою, вона відчуває більше задоволення і мало болю або переживає багато позитивних і мало негативних емоцій, це стан в якому людина повністю задоволена своїм життям [60]. Відповідно до цієї точки зору, люди

використовують соціальне порівняння простим і зрозумілим способом: якщо вони краще за інших (соціальне порівняння за низхідним типом), вони відчують задоволення, а якщо вони гірше, ніж подібні інші (соціальне порівняння за висхідним типом), вони незадоволені. К.Кляйнке і В.Міллер (1998), наприклад, виявили прямий взаємозв'язок між тим, наскільки люди вважали себе кращими за інших і рівнем їх благополуччя [61]. Хоча соціальні порівняння можуть підвищити рівень психічного благополуччя, все більше даних свідчить про те, що цей ефект носить тимчасовий характер і, що часті порівняння можуть насправді знижувати рівень благополуччя [1].

Згідно із дослідженнями С.Любомирські і Л.Росса (1997) саме нещасливі люди, на відміну від щасливих, можуть бути тими, хто насправді часто спонтанно проводить соціальні порівняння [50], [51]. В їхній праці «Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people» щасливі і нещасливі люди мали можливість порівнювати себе з кращими або гіршими однолітками. Нещасливі люди відчували себе гірше в парі з тим, хто краще за них і краще в парі з тим, хто гірше. У щасливих людей була менша афективна вразливість щодо інформації отриманої внаслідок порівняння. Вони просто не звертали стільки уваги на те, як добре справляються інші [51]. Так само, К.Джордано, Дж.Вуд і Дж.Мікела (2000) виявили, що нещасливі люди частіше проводять соціальні порівняння [62], а С.Сваллоу і Н.Купер (1992) виявили, що люди з легкою депресією частіше проводять соціальні порівняння [63]. Ф.Гіббонс і Б.Буунк (1999) виявили, що тенденція шукати інформацію про соціальне порівняння корелює з низькою самооцінкою, депресією і невротизмом. Це говорить про те, що люди, які часто порівнюють себе з іншими, не тільки швидше за все будуть нещасні, але і більше схильні до афективної реакції (більш позитивний афект при порівнянні за низхідним типом, але також більш негативний афект у випадку порівняння за висхідним типом) [17].

Дж. Вайт та інші (2006) у своєму дослідженні «Frequent Social Comparisons and Destructive Emotions and Behaviors: The Dark Side of Social Comparisons» стверджують, що люди використовують соціальні порівняння,

коли їм потрібно як зменшити невизначність щодо своїх здібностей, результативності та інших соціально обумовлених аспектів, так і коли їм необхідно покладатися на зовнішній стандарт, за яким вони можуть оцінювати себе. Мається на увазі, що індивіди, які є невпевненими у собі та не мають чітких внутрішніх стандартів, будуть схильні до частих соціальних порівнянь [1]. Хоча було виявлено, що самооцінка корелює з позитивними аспектами благополуччя [64], є деякі свідчення того, що саме ясність Я-концепції, а не висока самооцінка сприяє благополуччю [65]. Тому самооцінка може бути не таким хорошим показником негативних аспектів благополуччя, як частота соціальних порівнянь [1].

В тому ж дослідженні був описаний цикл частих соціальних порівнянь і деструктивних емоцій та поведінки. Фестінгер (1954) стверджував, що ми використовуємо соціальні порівняння, тому що у нас є прагнення оцінювати себе, проте дослідження показують, що саме цей аспект є проблематичним. Щоб порівнювати себе із зовнішнім стандартом, людина повинна розглядати себе об'єктивно, як феномен, що підлягає оцінці, а не сприймати себе суб'єктивно. Тому можна припустити, що часті соціальні порівняння повинні бути пов'язані з об'єктивним самосприйняттям, станом, в якому увагу зосереджено на собі як на об'єкті, і це припущення підтвердилося [66]. Крім того, стан об'єктивного самосприйняття призводить до зростання частоти соціальних порівнянь [67]. Якщо додати до цього циклу зв'язок між схильністю фокусувати увагу на собі (awareness of the self) і негативним афектом, то прагнення оцінювати себе може призвести до хронічної незадоволеності. І дійсно, у своєму метааналізі Н. Мора і Дж. Вінквіста (2002) виявили значний взаємозв'язок між об'єктивним самосприйняттям і негативним афектом [68]. Незважаючи на те, що соціальні порівняння можуть зменшити невизначеність і вплинути на стан благополуччя, ці наслідки можуть бути тимчасовими. Більш того, вони можуть діяти як підкріплення, навчаючи індивіда більше і частіше звертатись до порівняння, що призводить до того, що індивід стає залежним від нього, зокрема, щодо дотримання зовнішніх стандартів, таких як бути кращим за інших, щоб відновити почуття благополуччя. Таким чином, люди, які схильні

до спонтанних соціальних порівнянь, тому, як правило, нещасні, більш схильні до афективних наслідків і з більшою ймовірністю потрапляють в цикл постійного порівняння себе з іншими, перебуваючи в стані зосередженості на собі і, отже, почуваються нещасними. Отже, процес порівняння замість того, щоб виконувати корисну функцію подолання труднощів, просто служить для підсилення циклу, який зв'язує соціальні порівняння з погіршенням стану благополуччя. Також, дослідження показало, що люди обирають деструктивну поведінку заради короткострокової вигоди, ігноруючи довгострокові наслідки. Часті соціальні порівняння можуть в короткостроковій перспективі дати впевненість, але в довгостроковій вони можуть посилити потребу оцінювати себе за зовнішніми стандартам [1].

Зокрема, для молоді ці стандарти стають все більш помітними в ЗМІ і просуваються рекламодавцями. Наприклад, дослідження розладів харчової поведінки вказують на зовнішні стандарти розміру і форми тіла в ЗМІ як на чинники індивідуальної патології [69].

Б. Бутцер та Н. Куіпер в своїй роботі «Взаємозв'язки між частотою соціальних порівнянь та ясністю Я-концепції, неперносимістю невизначеності, тривогою та депресією» показали, що існує зв'язок кожної з даних чотирьох конструкцій, пов'язаних з невизначеністю, з частотою соціальних порівнянь. Загальний рівень невизначеності людини негативно пов'язаний з тим, наскільки часто ця людина вдається до латеральних (*порівняння по горизонталі із людиною, яка сприймається як рівна за значущими аспектами*) і висхідних, але не до низхідних соціальних порівнянь. Кореляції також підкреслили важливість нетерпимості невизначеності, оскільки ця конструкція була позитивно пов'язана з тим, як часто люди залучалися до латеральних, висхідних і низхідних соціальних порівнянь. Нарешті, щодо допливу негативного афекту [63], дослідження Б. Бутцера та Н. Куіпера показало, що більш високі рівні депресії і тривожності були пов'язані з більш високою частотою латеральних і висхідних (але не низхідних) соціальних порівнянь [5].

Нетерпимість до невизначеності була важливим предикатором частоти латеральних, висхідних і низхідних порівнянь. Також виявилася

фундаментальна роль ясності Я-концепції і незначна роль депресії у провокуванні частих латеральних і висхідних соціальних порівнянь, відповідно.

Висновок про те, що нетерпимість до невизначеності і ясність Я-концепції грають важливу роль в прогнозуванні соціального порівняння, загалом узгоджується з попередніми дослідженнями, що вказують на те, що більш низька потреба в пізнанні, і менше почуття контролю над своїм життям пов'язані з підвищеним інтересом до соціального порівняння [17]. Таким чином, може статися так, що люди, у яких менша потреба в активному аналізуванні того, що відбувається навколо них, і ті, хто відчуває менший контроль над своїм життям, також можуть відчувати підвищену невпевненість в собі, що призводить до більшого інтересу до соціального порівняння. Отже, було виявлено, що ясність Я-концепції і непереносимість до невизначеності повністю опосередковують відносини між депресією, тривогою і висхідним соціальним порівнянням. Отже, може статися так, що попередні стосунки, які були виявлені в літературі між депресією, тривогою і соціальним порівнянням [17], насправді є результатом підвищеного рівня нестабільності Я-концепції і зниженої толерантності до невизначених ситуацій, які властиві даним індивідам [5].

У дослідженні «Процеси соціального порівняння у соціальній фобії» М. Антоні, К. Рова та інші, використовували щоденники для вивчення процесів соціального порівняння у 59 осіб з соціальною фобією (СФ) і 58 неклінічних контрольних осіб. Хоча групи не розрізнялися за загальною кількістю порівнянь, що були використані протягом двотижневого періоду дослідження, групи з СФ зробили значно більше порівнянь за висхідним типом і значно менше низхідних порівнянь відносно контрольної групи. Соціальна фобія також була пов'язана з порівняннями за більшою кількістю аспектів і більшою кількістю порівнянь за конкретними оціночними критеріями. Учасники групи СФ, як правило, зазнавали більш серйозних афективних змін внаслідок порівняння, ніж учасники контрольної групи. Наприклад, висхідні порівняння, як правило, призводили до посилення тривожності і депресії, особливо в учасників із соціальною тривогою [70].

Крім того, відповідно до теорії соціального порівняння, люди порівнюють свою зовнішність із зовнішністю інших, і в залежності від напрямку цього порівняння вони вважатимуть себе привабливими або навпаки (Festinger, 1954). Таким чином, люди, які порівнюють себе з кимось більш привабливим, можуть відчувати загрозу, якщо для цих людей аспект привабливості є важливим. Дійсно, численні дослідження показали, що багато молодих жінок часто порівнюють себе з тими, кого вони вважають більш привабливими, і що участь в подібних порівняннях зовнішнього вигляду є предиктором неадаптивних результатів, таких як незадоволеність тіло, дієтичні обмеження і розлади харчової поведінки. Наприклад, Д.Ранкорт, Т. Ліхі, Дж. ЛаРоуз та Дж. Кроутер (2015) досліджували вплив соціальних порівнянь, орієнтованих на вагу, результати харчування та активності у молодих дорослих жінок із зайвою вагою та ожирінням. Результати показали, що коли ці жінки залучаються у процес висхідного порівняння, вони частіше замислюються про дієту та фізичні вправи з метою контролю ваги, а також насправді поведуться відповідно порівняно з тим, коли вони застосовують латеральні порівняння (тобто порівнюють себе з людьми зі схожою вагою) [71].

Отже, враховуючи викладене вище, можемо зробити висновок, що згідно з дослідженнями, часті порівняння за висхідним, при наявності дифузної Я-концепції, непереносимості невизначеності, а також зниженим відчуттям контролю над своїм життям призводять у більшій мірі до зниження рівня психічного благополуччя, а також пов'язанні із депресією, тривогою, та зниженням самооцінки.

Далі розглянемо особливості та наслідки порівняння за низхідним типом. У своїй праці «Принципи низхідного порівняння у соціальній психології» Т. Віллс (1981) стверджує, що люди, які відчувають негативні емоції, можуть поліпшити своє суб'єктивне благополуччя шляхом порівняння з менш щасливим іншими, причому цей процес може відбуватися як пасивно, так і активно. Теорія низхідного порівняння стосується ситуацій, в яких відбулося розчарування або нещастя, які важко виправити інструментальними методами. У такій ситуації суб'єктивне благополуччя людини погіршується, і питання в

тому, як його відновити. Вирішення цієї проблеми — порівняти себе з іншою людиною, яка знаходиться в гіршому становищі. Таке порівняння між собою і менш щасливим іншим дозволяє людині краще ставитися до своєї ситуації [49].

В основі базового принципу лежить положення про те, що низхідне порівняння провокується зниженням суб'єктивного благополуччя. У звичайних умовах людям не подобається спостерігати негативні афекти у інших. Однак, коли людина переживає негативні емоції сама, вона віддає перевагу низхідному порівнянню. Явища, що Т. Вілс розглядає в своїй статті, стосуються людей, у яких знизився рівень фізичного або психологічного благополуччя. Однак дані показують, що загроза психічному благополуччю має значно сильніші наслідки, ніж фізичний дискомфорт. В цілому він розглядає явища характерні для людей, які стикаються із загрозою своїй самооцінці. Оскільки основний процес низхідного порівняння мотивований підвищенням суб'єктивного благополуччя, з цього випливає, що люди з тимчасово або хронічно низькою самооцінкою матимуть більшу мотивацію до саморозвитку і, отже, будуть частіше брати участь в процесах низхідного порівняння [49].

Дослідження з використанням показників залежних змінних, які включали швидкість навчання, самооцінку, тривожність і фізіологічні дані, показали, що серед суб'єктів, які знаходяться під загрозою, приналежність до інших потерпілих знижує тривожність і фізіологічне збудження [49].

Отже, Т. Вілс вважає: «основний факт про людське життя полягає в тому, що люди відчувають розчарування, невдачі чи нещастя. Теорія низхідного порівняння пояснює, що способом відчутти себе краще (окрім того, щоб викинути з голови це питання і зайнятись іншими речами), є порівняння себе з іншими людьми, яким настільки ж погано або ще гірше. Іншими словами, нещасним людям подобається бачити нещасними інших. Вони не обов'язково намагаються з усіх сил заподіювати нещастя іншим, але іноді вони це роблять» [цит. 49].

Незважаючи на те, що Т. Вілсу часто приписують зміну парадигми в теорії соціального порівняння, його теорія низхідного порівняння зазнала критики. Зокрема, в кількох дослідженнях не вдалося знайти підтримки

твердженням про те, що загроза і супутні їй негативні афекти призводять до бажання провести порівняння за низхідним типом. Ці неточності змусили деяких дослідників засумніватися в основних принципах теорії. Щоб вирішити це протиріччя, було проведено ряд досліджень [72]. Результати підтвердили теорію низхідного порівняння, але з деякими змінами. Зокрема, як і передбачала теорія низхідного порівняння, даний феномен відбувався в ситуаціях, коли траплялися розчарування або нещастя, які важко виправити інструментальними діями. Прикладами можуть бути довгострокові невдачі у відмові від куріння або короточасні невдачі при одноразовому тесті на придатність. Однією з причин цього є те, що люди знають, що порівняння із менш успішним іншим може допомогти їм почуватись краще, але вони також усвідомлюють, що це не сприяє самовдосконаленню, тому ефект від даного порівняння, як правило, нетривалий. Важливим є той факт, що після невдачі індивід дійсно може звернутись до низхідного порівняння, але зазвичай через відносно короткий проміжок часу він знов переважно обирає висхідний тип. Якщо ж цього не станеться, результативність людини буде знижуватися [72].

Важливих результатів дійшли також А. Тессер, М. Міллер та Дж. Мур у своїй праці «Some Affective Consequences of Social Comparison and Reflection Processes: The Pain and Pleasure of Being Close». Вони показали, що суттєву роль у процесі соціального порівняння можуть грати не тільки його направленість, а й характер стосунків з об'єктом порівняння та особливості оціночних параметрів. Згідно даного дослідження, успіх іншої людини, очевидно, може викликати депресію, ревності і зниження самооцінки, але також може бути джерелом натхнення, гордості й оптимізму за умови, що людина ідентифікує себе з цим «кращим» іншим. І навпаки, хоча чиясь невдача може посилити почуття власної цінності або статусу, водночас, це може пригнічувати або навіть лякати, якщо людина ідентифікує себе з даним об'єктом порівняння, особливо якщо оціночним параметром є той, залежно від якого власний статус може погіршитися [54]. Однак, такі ефекти мінливі і, ймовірно, залежать від суб'єктивних чинників, які також мінливі і залежать від обставин. Наприклад, хворі на рак, які вважали, що у них відносно невеликий контроль над перебігом

свого захворювання, зазнали значно більшого негативного впливу після контакту із важко хворими, ніж пацієнти, які вважали, що у них є відносно більший контроль над хворобою [7].

Таким чином, дослідники виділяють чотири стратегії порівнянь: *висхідна ідентифікація*, *висхідний контраст*, *низхідна ідентифікація*, *низхідний контраст*. Згідно дослідження К. Ван дер Зее, Б. Бунка та інших «The big five and identification — contrast processes in social comparison in adjustment to cancer treatment», порівняння за типом висхідної ідентифікації зміцнює образ Я, провокує позитивні емоції надії або захоплення. В свою чергу, низхідна ідентифікація змушує бачити себе в негативному світлі і може викликати відчуття невпевненості у собі або дискомфорт. Порівняння за типом висхідного контрасту послаблюють образ Я, викликають відчуття фрустрації і засмучення, а при низхідному порівнянні даного типу образ Я посилюється, і виникають емоції втішання та гордості [73].

Цікаво, що у 2018 році в своїй статті «A social comparison theory meta-analysis 60+ years on» Дж. Гербер, Л. Вілер та Дж. Салс узагальнили результати більш ніж 60-річних досліджень соціальних порівнянь і показали, що люди зазвичай вважають за краще порівнювати себе з тими, хто в чомусь перевершує їх, навіть при наявності загрози самооцінці, і що ці порівняння, як правило, призводять до погіршення настрою і більш низької оцінки своїх здібностей. Порівняння з близькими людьми і елемент новизни підсилюють ці ефекти [74].

Отже, згідно досліджень, орієнтація на соціальні порівняння впливає на стан психічного благополуччя. Залежно від стратегії (*висхідна ідентифікація*, *висхідний контраст*, *низхідна ідентифікація*, *низхідний контраст*) порівняння можуть провокувати як негативні, так і позитивні афективні наслідки. Відсутність чіткої Я-концепції, непереносимість невизначеності, а також знижене відчуття контролю над своїм життям, призводить до негативних як висхідних, так і низхідних порівнянь, а дані стратегії, в свою чергу, можуть призводити до зниження психічного благополуччя і пов'язані з розвитком таких психічних розладів як: депресія, тривога, розлади образу тіла та порушень харчової поведінки.

1.4. Відчуття заздрості як компонент соціального порівняння та його види

З попередніх досліджень ми побачили, що люди мають потребу в порівнянні з іншими, а, оскільки люди навколо часто перевершують нас у релевантних аспектах, то такі висхідні порівняння майже неминуче призводять до соціально відразливої емоції — заздрості — форми болю, викликану усвідомленням переваги іншого і бажанням володіти даною перевагою [75].

Заздрість зазвичай зображується як складна і багатогранна емоція, яка випливає з висхідного соціального порівняння і призводить до різноманітних думок і почуттів, таких як відчуття неповноцінності, незадоволення і розчарування, гнів або навіть бажання зла [76]. Як зазначають М. Сільвер та Дж. Сабіні (1978), заздрість — це єдиний «гріх», який не приносить очевидного задоволення [77].

Р. Сміт та С. Кім в своїй праці «Comprehending envy» визначають заздрість як негативну емоційну реакцію на усвідомлення наявності у іншої людини певних якостей, досягнень або речей, яких «заздрісник» сам прагне досягти чи отримати або бажає, щоб об'єкт заздрості втратив їх [78]. Вона виникає, коли ці якості, яких не вистачає тому хто порівнює себе, знаходяться в контексті самовизначення, посилюється через незадоволення собою і, коли відсутня перевага в альтернативних аспектах порівняння [78].

Також, Сміт і Кім дослідили, що диспозиційна заздрість негативно корелювала з самооцінкою і різними показниками задоволеності життям і позитивно корелювала з депресією, невротизмом, ворожістю і обуренням («Comprehending envy») Ці дані підтверджують дослідження Б. Голда (Gold, 1996), який довів, що заздрість пов'язана із почуттям неповноцінності, особистіного гніву, дратівливості, а також з показниками депресії, тривожності, фобічної тривожності, соматизації і obsесивної компульсивності, таким чином, припускаючи, що заздрість характеризується загальною дезадаптацією [79].

Загалом зрозуміло, що заздрість виникає внаслідок висхідного порівняння. Однак, оскільки процес соціальних порівнянь є природнім і автоматичним, це пояснює, чому заздрість так часто зустрічається серед людей і

є універсальним в культурному відношенні переживанням. Проте люди також систематично різняться за стратегіями порівняння себе з іншими [17]. Згідно з цим, дослідники Ланге і Крусіус (2015) у своєму дослідженні «Dispositional Envy Revisited: Unraveling the Motivational Dynamics of Benign and Malicious Envy» нагадують, що, хоча, заздрість зазвичай асоціюється зі смертельним гріхом через наявні злісні тенденції, однак існує ще один вид — наслідувальна, стимулююча заздрість. Таким чином, існують дві якісно різні форми заздрості: доброякісна (*benign*) і злоякісна (*malicious*) заздрість [80]. В російсько- та україномовному середовищі такі форми заздрості також називають *білою* та *чорною*.

З функціоналістської точки зору, дві форми заздрості можуть відображати два різні шляхи, за допомогою яких люди можуть досягти мети, щоб нівелювати різницю між собою та вищим стандартом порівняння. З одного боку, внаслідок переживання доброякісної заздрості індивід може спробувати покращити свій рівень, щоб досягти такого ж успіху, як інша людина, тобто ідентифікує себе з тим, хто краще. Це поняття підтверджується висновками, що заздрість може посприяти збільшенню особистісних зусиль, стимулювати поведінку, спрямовану на отримання бажаного об'єкта, та змістити увагу на засоби для його досягнення. Дослідження показують, що ситуації, які викликають заздрість, призводять до доброякісної заздрості, якщо переваги іншого оцінюються як заслужені і якщо той, хто заздрить відчуває високий контроль над особистими результатами [80].

З іншого боку, переживаючи злоякісну заздрість людина може спробувати нівелювати іншого, применшуючи або обезцінюючи його переваги. Це припущення підтверджується роботами, які показують, що заздрість може посилити почуття *зловтіхи*, призвести до ворожої та образливої поведінки та зміщувати увагу на об'єкт заздрості. Згідно дослідження Р. Сміта та інших «Envy and Schadenfreude» емоції заздрості і зловтіхи часто тісно пов'язані. Хоча заздрість болюча, а зловтіха приносить задоволення, було доведено, що перша створює умови, при яких виникає відчуття останньої — якщо нещастя трапляється з людиною, якій заздрять [82]. Ситуації, які викликають заздрість,

призводять до злісного її типу, якщо переваги іншого оцінюються як суб'єктивно незаслужені, а той, хто заздрить відчуває менший контроль над особистими результатами. Тим не менше, обидві форми заздрості мають еквівалентний ступінь вкрай негативного афекту та розчарування [81].

Окрім того, Ланге і Крусіус (2015) довели, що диспозиційна доброякісна заздрість пов'язана з надією на успіх, тоді як диспозиційна злякисна заздрість пов'язана зі страхом поразки і зменшенням надії на успіх. Схильність до злякисної заздрості може бути навіть пов'язана з активною відмовою від постановки конкретних цілей. Дослідження показує, що схильність до злякисної заздрості пов'язана зі страхом не досягти певного еталону досконалості і зменшенням надії на його досягнення і, таким чином, призводить до уникання постановки цілей і до самообмежуючої поведінки (від «*self-handicapping*» — захисна стратегія створення зовнішніх перешкод на шляху до успіху, щоб в майбутній очікуваній поразці можна було звинуватити ці перешкоди, а не свою нездатність досягти бажаного (<https://dictionary.apa.org/self-handicapping>)). Така реакція відображає приклад стратегії самозахисту (а не самовдосконалення) у відповідь на загрозу самооцінці, викликану висхідними соціальними порівняннями [80].

Отже, довгий час існувала думка про виключно негативний характер заздрості. Однак Ланге і Крусіус ставлять під сумнів таку картину. Вони дослідили, що крім соціально деструктивної поведінки, яку характеризує злякисна заздрість, доброякісна форма може також призвести до висхідної поведінки. Концептуалізувавши і вимірявши заздрість як двовимірну рису особистості, вони припустили, що схильність до злякисної і доброякісної заздрості пов'язана з вираженими песимістичними і оптимістичними мотиваційними тенденціями і, в кінцевому підсумку, з поведінкою. Як повідомляли Н. Ван де Вен та інші в своєму дослідженні «*Leveling Up and Down: The Experiences of Benign and Malicious Envy*»: злісна заздрість спонукає нанести шкоди становищу людини, якій заздять, а доброякісна заздрість спонукає до досягнення більшого для себе. Таким чином, заздрість втрачає свій виключно злісний відтінок, хоча і призводить до негативного афекту незалежно

від типу [80]. В даному випадку, доречним є зауваження, яке зробила романістка Дороті Сайєрс: «Заздрість — великий зрівнювач: якщо вона не в змозі зрівняти речі (в сторону того, хто краще), вона опускає рівень... замість того щоб бачити когось щасливішим за інших, вона вважає за краще бачити всіх нас нещасливими» [83].

1.5. Теоретична модель психологічних особливостей феномену соціального порівняння в контексті психічного благополуччя

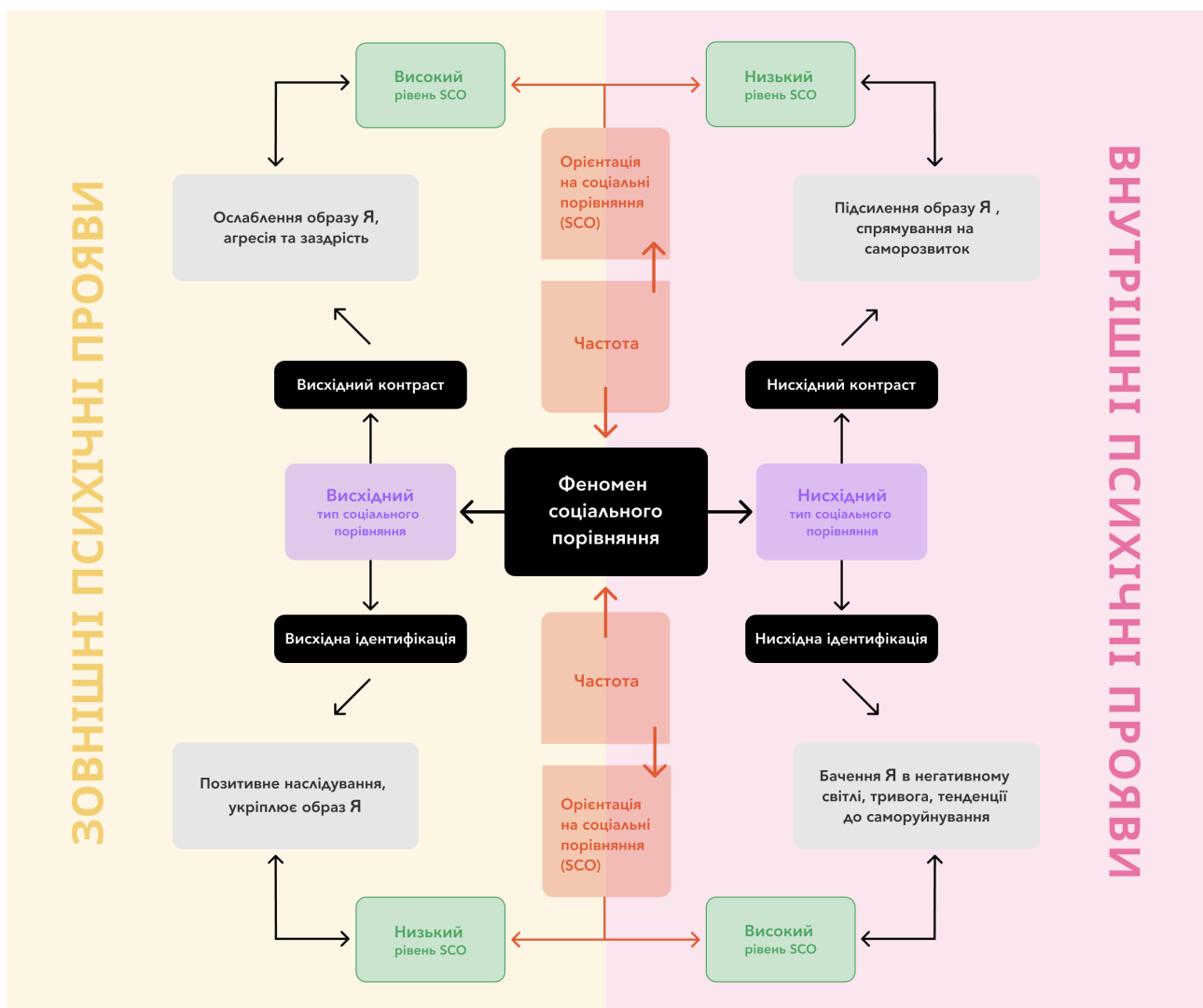


Рисунок 1.1. Теоретична модель феномену соціального порівняння

На основі теоретичного аналізу феномену соціального порівняння, було створено теоретичну модель (Рис.1.1), яка описує особливості впливу орієнтації на соціальні порівняння (SCO) та їх видів на внутрішні і зовнішні психічні

прояви. Під психічними проявами ми розуміємо емоційні реакції, які виникають внаслідок соціальних порівнянь і можуть бути направлені на себе (внутрішні) або на інших (зовнішні).

Висновки до Розділу I

Отже, в першому розділі було розглянуто феномен соціального порівняння, його види та функції. Згідно досліджень, даний феномен є всюдисущим, природнім і спонтанним, а його мета — надавати інформацію про місце кожного в своєму соціальному світі. Хоча порівняння виконують корисну функцію, однак виходячи з того, яка їх частота і направленість, можуть бути як позитивні, так і негативні наслідки для психічного благополуччя. Тому, нами було розглянуто поняття психічного благополуччя і факторів, щопливають на нього. Щоб уникнути плутанини із трактуванням психічного благополуччя, вирішили спиратися на визначення, яке стосується психічного здоров'я згідно із визначенням ВООЗ, а також суб'єктивного благополуччя, яке подає Е. Дінер. Під цими поняттями розуміємо не просто відсутність психічних захворювань чи вад, а стан благополуччя, при якому людина реалізує власні здібності, може впоратися зі звичайними стресами життя, та включає компоненти ефективного психологічного й соціального функціонування, задоволеність життям, переважання позитивного афекту над негативним, а також доброзичливе ставлення до себе та самоспівчуття.

На основі аналізу літератури та емпіричних досліджень було показано, як соціальні порівняння впливають на психічне благополуччя людини. Згідно наукових джерел, високий рівень орієнтації на соціальні порівняння погано впливає на психічне благополуччя. На основі даного аналізу було створено теоретичну модель, яка добре відображає взаємозв'язки між орієнтацією на соціальні порівняння та його видами і внутрішніми та зовнішніми психічними проявами людини.

Також, важливим емоційним наслідком висхідних порівнянь є відчуття заздрості. Дослідники, які вивчали диспозицію заздрість поділяють її на два типи: *доброякісна*, яка пов'язана із наслідувальною, стимулюючою поведінкою; та *злорякісна*, яка характеризується ворожою та агресивною реакцією. Варто

зауважити, що не важливо, до якого типу заздрості схильна людина, дана емоція в будь-якому випадку пов'язана із негативним афектом і, таким чином, має негативний вплив на емоційний стан людини. При цьому, схильність до доброякісної заздрості більше пов'язана із саморозвитком і, як наслідок, краще впливає на благополуччя в довгостроковій перспективі, аніж злаякісна заздрість, яка призводить тільки до негативних наслідків.

Отже, за результатами теоретичного аналізу було встановлено, що існує зв'язок між тим як часто люди порівнюють себе з іншими та психічним благополуччям. Проте, досить мало досліджень про те, як саме пов'язані різні аспекти психічного благополуччя, включаючи співчуття до себе з соціальними порівняннями і заздрістю, яка їх супроводжує.

РОЗДІЛ II

МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФЕНОМЕНУ СОЦІАЛЬНОГО ПОРІВНЯННЯ В КОНТЕКСТІ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ

2.1. Програма експериментального дослідження психологічних особливостей феномену соціального порівняння в контексті психічного благополуччя молодих людей

Дослідження мало на меті виявлення психологічних особливостей взаємозв'язку феномену соціального порівняння та психічного благополуччя молодих людей. Для досягнення даної мети було вирішено провести емпіричне дослідження. Збір даних проводився онлайн за допомогою Google-форми.

Дослідження проводилося з 2020 по 2021 рік у декілька етапів:

1. Огляд і аналіз наукових джерел та відповідних теоретичних праць дослідників;
2. Онлайн-анкетування за допомогою Google форми;
3. Математико-статистична обробка даних.

На першому етапі було проведено аналіз досліджень пов'язаних з обраною тематикою. На їх основі побудовано теоретичну модель дослідження.

На другому етапі був проведений переклад англійських опитувальників, а саме: «Шкала орієнтації на соціальні порівняння «INCOM» та «Шкала для вимірювання доброякісної та злорякісної заздрості «BeMaS». А також здійснено одноетапне емпіричне дослідження. Воно відбулося формі онлайн-анкетування у Google-формі, де респондентам було запропоновано пройти опитування за методиками INCOM, BeMas, Self-compassion, шкала суб'єктивного благополуччя Перуа-Баду та SWSL.

На третьому етапі відбулася обробка статистичних даних, за допомогою програми «Statistika» 12-ї версії. На основі введених даних було проведено кореляційний та факторний аналізи.

2.2. Формування вибірки дослідження

В дослідженні взяло участь 109 осіб, які і складають вибірку нашого дослідження. До критеріїв включення увійшли: студенти, молоді люди віком від 18 до 30 років. До критеріїв виключення — особи, які молодші або старші передбаченого вікового діапазону.

Детальна характеристика досліджуваних подана нижче (Таблиця 2.1). Дані відібрані відповідно до створеної нами анкети.

Таблиця 2.1

Характеристика досліджуваних груп

Показники		Досліджувана група
Стать	Жінка	64
	Чоловік	45
Вік	18 — 21	37
	22 — 25	41
	26 — 30	31
Стаж користування соціальними мережами	Менше 10 років	64
	Більше 10 років	45
Частота користування соціальними мережами	До 1 год/день	19
	1 — 3 год/день	47
	Більше 3 год/день	43
Стратегія користання соціальними мережами	Пасивна	28
	Більше пасивна	58
	Більше активна	18
	Активна	4
Чи змінюється настрій	Так	57

Характеристика досліджуваних груп

після переглядання соціальних мереж?	Ні	52
Як змінився настрій після переглядання соціальних мереж?	Негативний	11
	Нейтральний	68
	Позитивний	21
	Сабілізувався	9

2.3. Обґрунтування методів дослідження

Для виявлення особливостей взаємозв'язку феномену соціального порівняння та психічного благополуччя молодих людей, ми використали наступні методики:

- Розроблену анкету для визначення особливостей використання соціальних мереж (Таблиця 2.1);
- Шкала орієнтації на соціальні порівняння «INCOM» (Додаток А);
- Шкала для вимірювання доброякісної та зляканої заздрості «BeMaS» (Додаток Б);
- Шкала вимірювання самоспівчуття «Self-compassion scale» К. Нефф (Додаток В);
- Шкала суб'єктивного благополуччя Перуа-Баду (Додаток Г);
- Шкала задоволеності життям «SWSL» Е. Дінера (Додаток Ґ).

У розробленій *анкеті* респондентам пропонувалось обрати варіант відповіді, який найкраще описує особливості використання соціальних мереж у їхньому житті (Таблиця 1). А також дати письмову відповідь на питання про те, чим зумовлена зміна настрою внаслідок переглядання соціальних мереж, якщо він змінювався.

Шкала орієнтації на соціальні порівняння «INCOM» (Iowa-Netherlands Comparison Orientation Scale)

Це англomовний опитувальник, створений Ф. Гіббонсом і Б. Буунком (Додаток А).

Мета використання — вимірювання частоти орієнтації на соціальні порівняння респондентів.

Структура методики: методика містить перелік із 11 тверджень, в яких описано два різних за своєю природою види соціального порівняння: а) порівняння здібностей, що стосуються питання «Як я справляюсь?» (пункти 1 — 6) і б) порівняння думок (*opinion*), що стосуються питання «Що я повинен відчувати/думати?» (пункти 7-11). Кожний з цих двох вимірів включає елемент зі оберненим кодом (пункти 6 і 10), які виконують функцію управління упередження про згоду. Респондентам потрібно було оцінити дані твердження за 5-бальною шкалою, де 1 бал — повністю не погоджуюсь, а 5 балів — повністю погоджуюсь. Хоча Гіббонс і Буунк, повідомляють, що дані опитувальника зводяться до двох факторів (здібності і думки), для досліджень вони все ж рекомендують рахувати середнє значення всіх 11 пунктів. У нашій роботі використано авторський переклад англomовного варіанту методики [17].

Шкала для вимірювання доброякісної та злякiсної заздрості «BeMaS» (The Benign and Malicious Envy Scale)

Англomовний опитувальник створений Дж.Ланге і Дж.Крусіусом для вимірювання диспозиційної заздрості (Додаток Б).

Мета використання — вимірювання відмінностей в схильності людей реагувати доброякісною чи злякiсною заздрістю внаслідок висхідних порівнянь.

Структура методики: методика містить перелік із 10 тверджень і дві шкали: 1) доброякісна заздрість» (*benign*) (пункти 1, 3, 4, 7, 9); 2) злякiсна заздрість (*malicious*) (пункти 2, 5, 6, 8, 10). Учасникам дослідження потрібно було оцінити, наскільки вони погоджуються чи не погоджуються із поданими твердженнями за 6-бальною шкалою, де 1 бал — повністю не погоджуюсь, а 6 балів — повністю погоджуюсь. Відповідно до запропонованого автором

«ключа» підраховуються оцінки окремо за шкалу доброякісної заздрості та окремо — злаякісної. Для дослідження автори рекомендують рахувати середнє значення кожної шкали [80].

Шкала вимірювання самоспівчуття «Self-compassion scale» К. Нефф

Шкала Self-compassion (К. Нефф) — це психометрично і теоретично обґрунтований показник рівня співчуття до себе (Додаток В).

Мета використання — вимірювання рівня співчуття і його вираженості до себе у респондентів.

Структура методики: методика містить 26 пунктів, кожен з яких оцінюється за 5-бальною шкалою Лейкерта, 1 бал — майже ніколи, 5 балів — майже завжди) і включає три основні компоненти: 1) доброзичливе ставлення до себе і розуміння себе, а не жорстка самокритика та осуд, коли людина переживає біль та невдачі; 2) сприйняття власного досвіду як частини більшого людського досвіду, а не як відділення себе та ізоляції; і 3) усвідомлення власних болісних думок та почуттів, а не надмірне ототожнення з ними. Шкала була розроблена таким чином, щоб виміряти ці компоненти співчуття до себе як підшкали основної шкали:

1. Доброзичливе ставлення до себе vs. самоосудження,
2. Загальна людськість vs. ізоляція,
3. Майндфулнес (усвідомленість) vs. надідентифікація.

Підсумовуючи бали усіх субшкал, враховуючи обернені значення показників негативних субшкал (самоосудження, ізоляція, надідентифікація), отримуємо результати по кожній шкалі або загальний бал усіх шкал разом, за яким можна оцінити загальний рівень співчуття учасника до себе [84].

Шкала суб'єктивного благополуччя Перуа-Баду

Шкала суб'єктивного благополуччя була створена в 1988 році французькими психологами Perrudet-Badoux, Mendelsohn і Chiche (Додаток Г). Це невеликий скринінговий інструмент, що відображає оцінку індивідом власного емоційного стану.

Мета використання — вимірювання емоційного компоненту суб'єктивного благополуччя.

Структура методики: шкала складається з 17 пунктів, зміст яких пов'язаний з емоційним станом, соціальною поведінкою і деякими фізичними симптомами. Відповідно, пункти поділяються на шість кластерів:

1. Напруженість і чутливість (пункти 2, 12, 16)
2. Ознаки, які супроводжують основну психіатричну симптоматику, такі як депресія, сонливість, неухважність тощо (пункти 4, 9, 14, 17)
3. Зміна настрою (пункти: 1, 11)
4. Значимість соціального оточення (пункти 3, 6, 8)
5. Самооцінка здоров'я (пункти 7, 15)
6. Рівень задоволення повсякденною діяльністю (пункти 5, 10, 13).

Респонденти повинні оцінити кожне твердження за 7-бальною шкалою, де 1 бал — повністю не погоджуюсь, а 7 балів — повністю погоджуюсь, проміжні бали мають відповідні значення. В методиці наявні прямі і непрямі пункти. Сума балів за всіма пунктами становить підсумковий результат по тесту. Підсумковий бал є показником наявності і глибини емоційного дискомфорту особистості, а з відповідей на окремі пункти дослідник може виявити зони особливої напруги або конфлікту. Відповідно до запропонованого автором «ключа» підраховуються первинні оцінки за шкалами методики, які в подальшому переводяться в стандартизовані оцінки (стени) від 1 до 10 стенив [85].

Шкала задоволеності життям «SWSL» Е. Дінера

Шкала створена Е. Дінером у 1985 році (Додаток Г) і вимірює когнітивну оцінку відповідності життєвих обставин очікуванням індивіда і відображає загальну міру внутрішньої гармонії і психологічної задоволеності [87].

Мета використання — оцінка рівня задоволеності життям респондентів.

Структура методики: її англomовна версія містить 5 пунктів, які пропонується оцінити за 7-бальною шкалою, де 1 бал — повністю не погоджуюсь, а 7 балів — повністю погоджуюсь. Виходячи з кількості балів, можна визначити наступні показники рівня задоволеності життям:

- 30-35 балів - надзвичайно задоволений, результат набагато вищий за середній;

- 25-29 балів - дуже задоволений, результат вищий за середній;
- 20-24 балів - більш-менш задоволений, середній результат для дорослої людини;
- 15-19 балів - легка незадоволеність, результат дещо нижче середнього;
- 10-14 балів - незадоволений, результат явно нижче середнього;
- 5-9 балів - дуже незадоволений, результат набагато нижче середнього.

Як зазначає Д.А. Леонтьєв, який провів адаптацію опитувальника, російськомовна версія шкали задоволеності життям має досить високі психометричні характеристики, корелює з широким рядом показників суб'єктивного і психологічного благополуччя, і може бути використана в соціологічних і психологічних дослідженнях [86].

Таблиця 2.2

Основні характеристики методик дослідження

№	Назва шкали	Кількість субш-кал/питань	Рік, р.	Автор
1	Шкала орієнтації на соціальні порівняння (SCO) «INCOM»	1/11	1999	Gibbons, F. X., Buunk, B. P.
2	Шкала для вимірювання доброякісної та зляканої заздрості «BeMaS»	2/10	2015	Lange, J., Crusius, J.
3	Шкала вимірювання самоспівчуття «Self-compassion scale»	6/26	2003	Neff, Kristin
4	Шкала суб'єктивного благополуччя Перуа-Баду	1/17	1988	Badoux A., Mendelsohn G. A.

Основні характеристики методик дослідження

5	Шкала задоволеності життям «SWLS» Е. Діне-ра	1/5	1985	Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S.
---	--	-----	------	--

Висновки до розділу 2

Отже, експериментальне дослідження психологічних особливостей взаємозв'язку феномену соціального порівняння та психічного благополуччя проходило у три етапи: 1) огляд і аналіз наукових джерел та відповідних теоретичних праць дослідників; 2) онлайн-анкетування за допомогою Google форми; 3) метематично-статистична обробка даних.

В експериментальному дослідженні взяло участь 109 осіб. Зазначено критерії включення: студенти, молоді люди віком від 18 до 30 років. До критеріїв виключення увійшли особи, що не користуються соціальними мережами та ті, хто є молодше або старше передбаченого вікового діапазону. Детальна характеристика вибірки дослідження також подана у вигляді таблиці, дані якої були відібрані відповідно до створеної нами анкети (Таблиця 2.1).

У дослідженні нами було використано такі методики: «INCOM», «BeMas», «Self-compassion», Перуа-Баду, «SWLS». Описано структуру та обґрунтування вибору методик. Основні характеристики методик були зібрані в таблицю (Таблиця 2.2).

РОЗДІЛ III

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФЕНОМЕНУ СОЦІАЛЬНОГО ПОРІВНЯННЯ В КОНТЕКСТІ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ

3.1. Порівняльна характеристика психологічних особливостей феномену соціального порівняння в контексті психічного благополуччя осіб, які мають високу та низьку орієнтацію на соціальні порівняння

З метою виявлення відмінностей психологічних особливостей осіб із низьким (Група 1) та високим (Група 2) рівнем орієнтацій на соціальні порівняння було використано порівняльний аналіз за t-критерієм Ст'юдента при $p \leq 0,05$ (Додаток Д). Порівняння досліджуваних груп за опитувальниками «BeMas», «Self-compassion scale», «Шкала суб'єктивного благополуччя Перуа-Баду» та «SWLS» показало, що вони відрізняються за схильністю до доброякісної та злоякісної заздрості, за рівнем самокритики, ізоляції, надідентифікації та загальним рівнем самоспівчуття (Рисунок 3.1).

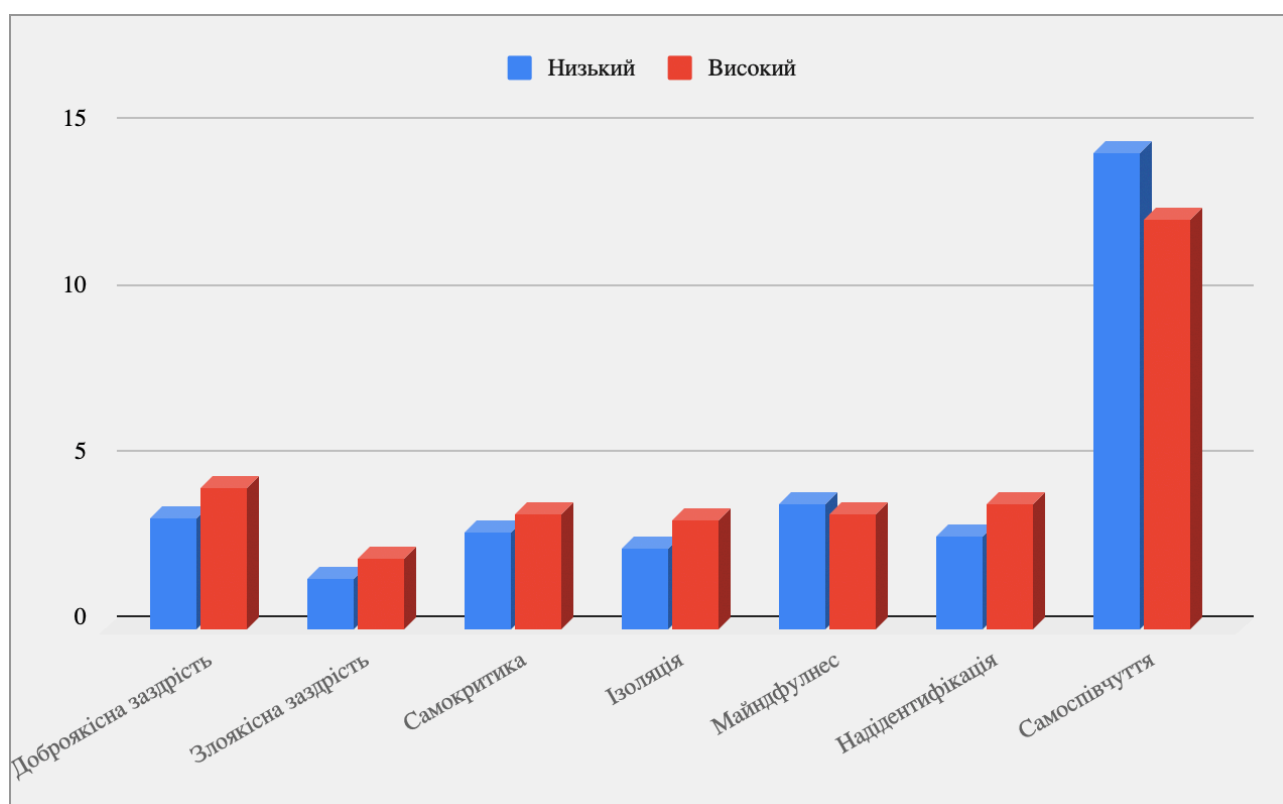


Рисунок 3.1. Порівняння двох досліджуваних груп за високими та низькими показниками орієнтації на соціальні порівняння за опитувальниками «SCO», «BeMas», «Self-compassion scale», «Шкала суб'єктивного благополуччя Перуа-Баду» та «SWLS»

Ми бачимо, що в другій групі вищими є такі показники: доброякісна заздрість ($M1=3,35$; $M0=4,23$, при $p=0,00$), злаякісна заздрість ($M1=1,51$; $M0=2,1$, при $p=0,00$), самокритика ($M1=2,9$; $M0=3,44$, при $p=0,00$), ізоляція ($M1=2,43$; $M0=3,29$, при $p=0,00$), надідентифікація ($M1=2,79$; $M0=3,75$, при $p=0,00$). А в першій групі є вищими показники: майндфулнес ($M1=3,76$; $M0=3,47$, при $p=0,04$) та самоспівчуття ($M1=14,35$; $M0=12,32$, при $p=0,00$). Показники двох видів заздрості частіше проявляються в осіб із високим рівнем орієнтації на соціальні порівняння, при цьому обидві групи більше схильні до доброякісної заздрості. Це свідчить про те, що при висхідному порівнянні люди завжди відчувають заздрість, однак різняться за тим, до якого типу заздрості вони більше схильні.

Також показники негативних шкал опитувальника «Самоспівчуття» (самокритика, ізоляція, надідентифікація) вищі у групи із високим рівнем орієнтації на соціальні порівняння, що свідчить про те, що вони більше схильні осудливого, недоброзичливого ставлення до себе і, ймовірно, через відсутність ясної Я-концепції з'являється потреба в зовнішньому стандарті.

У свою чергу, в групі з низьким рівнем SCO вище показники майндфулнес та самоспівчуття загалом. Це говорить про те, що особи, які ставляться до себе доброзичливо та усвідомлюють свої сильні і слабкі сторони, і не ставляться до себе із критикою, мають більш чітку Я-концепцію, добрий внутрішній стандарт, а потреба порівнювати себе з іншими значно знижується.

Отже, порівняльний аналіз показав, що в двох групах люди схильні відчувати заздрість внаслідок порівняння себе з кращими іншими, при цьому група з високим SCO відчуває заздрість частіше. Також схильність обох груп до доброякісної заздрості свідчить про те, що людям більше притаманна наслідувальна, стимулююча поведінка, а ніж концентрація на тому, чого їм не вистачає.

Крім того, осудливе ставлення до себе впливає на те, як часто людина порівнюватиме себе з іншими. А доброзичливе відношення до себе, самоспівчуття та усвідомленність, в свою чергу, укріплюють образ Я, і таким чином, потреба у порівнянні себе з іншими знижується.

3.2 Взаємозв'язки психологічних особливостей феномену соціального порівняння та психічного благополуччя молодих людей

З метою визначення дослідження відношень феноменів у вибірці було проведено кореляційний аналіз даних за критерієм Пірсона при $p \leq 0,05$ (Додаток Е).

Спершу розглянемо загальну таблицю всіх показників по шкалам, які показали статистичну значиму кореляцію. За результатами кореляційного аналізу виявлено, що показники шкали «орієнтація на соціальні порівняння» прямо пропорційно пов'язані з показниками шкал «доброякісна заздрість» ($r = 0,51$ при $p < 0,05$) та «злаякісна заздрість» ($r = 0,35$ при $p < 0,05$). Також наявна пряма кореляція із самокритикою ($r = 0,48$ при $p < 0,05$), ізоляцією ($r = 0,45$ при $p < 0,05$) та надідентифікацією ($r = 0,55$ при $p < 0,05$). І обернена кореляція із самоспівчуттям ($r = -0,449$ при $p < 0,05$). Доброякісна заздрість показує помірну пряму кореляцію із самокритикою ($r = 0,269$ при $p < 0,05$). Шкала «злаякісна заздрість» позитивно пов'язана із самокритикою ($r = 0,4$ при $p < 0,05$), ізоляцією ($r = 0,51$ при $p < 0,05$) та надідентифікацією ($r = 0,5$ при $p < 0,05$) і обернено пов'язана за шкалами «майндфулнес» ($r = -0,27$ при $p < 0,05$), «самоспівчуття» ($r = -0,48$ при $p < 0,05$), «суб'єктивне благополуччя» ($r = -0,3$ при $p < 0,05$) та «задоволеність життям» ($r = -0,189$ при $p < 0,05$). Шкала «доброта до себе» показує помірну позитивну кореляцію із суб'єктивним благополуччям ($r = 0,3$ при $p < 0,05$) та високу кореляцію зі шкалою «задоволеність життям» ($r = 0,46$ при $p < 0,05$). Самокритика показує помірну негативну кореляцію із суб'єктивним благополуччям ($r = -0,26$ при $p < 0,05$) та більш високу негативну кореляцію із задоволеністю життям ($r = -0,402$ при $p < 0,05$). Шкала «загальна людяність» позитивно пов'язана із задоволеністю життям ($r = 0,37$ при $p < 0,05$). Ізоляція негативно пов'язана із суб'єктивним благополуччям ($r = -0,43$ при $p < 0,05$) та задоволеністю життям ($r = -0,45$ при $p < 0,05$). Шкала «майндфулнес» показує помірну позитивну кореляцію із суб'єктивним благополуччям ($r = 0,308$ при $p < 0,05$) та задоволеністю життям ($r = 0,306$ при $p < 0,05$). В свою чергу, шкала «надідентифікація» негативно пов'язана із суб'єктивним благополуччям ($r = -0,4$ при $p < 0,05$), а також показує помірну негативну кореляцію за шкалою

«задоволеність життям» ($r = -0,25$ при $p < 0,05$). Загальна шкала «самоспівчуття» показує високу позитивну кореляцію як із суб'єктивним благополуччям ($r = 0,44$ при $p < 0,05$), так і з задоволеністю життям ($r = 0,52$ при $p < 0,05$). В свою чергу, шкали суб'єктивне благополуччя та «задоволеність життям» також позитивно пов'язані між собою ($r = 0,42$ при $p < 0,05$).

Таблиця 3.1.

Таблиця кореляційних зв'язків для загальної вибірки

	SCO	Доброякісна	Злоякісна	Добр.до себе	Самокр	Заг. люд	Ізоляція	Майндфлн	Надідентифі	Самоспівч	Суб.благ	Задов.жит.
Орієнт. на соц.порівняння (SCO)												
Доброякісна заздрість	0,513											
Злоякісна заздрість	0,35											
Доброта до себе												
Самокритика	0,481	0,269	0,404									
Загальна людяність												
Ізоляція	0,454		0,514									
Майндфулнес			-0,277									
Надідентифікація	0,553		0,507		Шкали методики Самоспівчуття							
Самоспівчуття	-0,449		-0,481									
Суб'єктивне благополуччя			-0,309	0,309	-0,264		-0,438	0,308	-0,403	0,446		
Задоволеність життям			-0,189	0,464	-0,402	0,375	-0,457	0,306	-0,259	0,528	0,422	

На основі таблиці кореляційних зв'язків для загальної вибірки (Таблиця 3.1), було створено кореляційну плеяду (Рисунок 3.2).

На нашу думку, результати даного аналізу підтверджують дані порівняльного аналізу і свідчать про те, що високі показники орієнтації на соціальні порівняння пов'язані із відчуттям заздрості, а оскільки даний феномен є природнім, постійним і спонтанним, то і заздрість також є всюдисущим супутником людини. Хоча обидва типи даного відчуття є неприємними для людини, однак, важливу роль займає те, до якого типу заздрості схильна людина. Якщо до доброякісної, то результатом стає наслідувальна поведінка, яка дає надію на успіх та мотивацію. У випадку схильності до злоякісної заздрості, з'являється страх поразки у досягненні мети, тому навіть сама постановка цілей може уникатися, а також можуть часто змінюватися аспекти порівняння з іншими, задля уникнення загрози самооцінці. Таким чином, ми вважаємо, що схильність до злісної заздрості, яка виникає в результаті високої частоти соціальних порівнянь призводить до зниження мотивації та самооцінки, що, в свою чергу, може бути предикатором розвитку

таких психічних розладів, як депресія та тривожні розлади, зокрема, соціальна тривога.

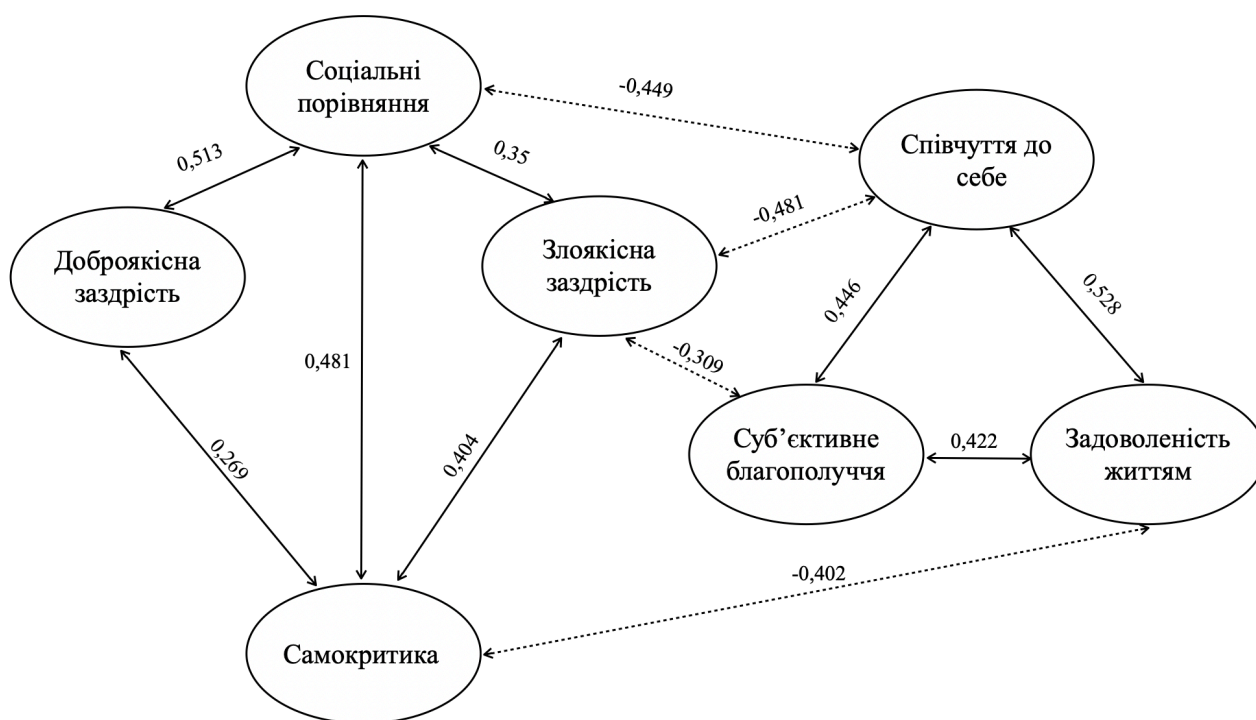


Рисунок 3.2. Кореляційний граф для показників «орієнтація на соціальні порівняння», «доброякісна заздрість», «зляквісна заздрість», «співчуття до себе», «самокритика», «суб'єктивне благополуччя», «задоволеність життям»

Отримані дані також показують, що люди з низькими показниками співчуття до себе (self-compassion), більше схильні проводити соціальні порівняння за висхідним типом і відчувати злісну заздрість, яка призводить до зниження як суб'єктивного благополуччя так і задоволеності життям, які в свою чергу, на пряму залежать від рівня самоспівчуття. В той же час, якщо у людини добре розвинене співчуття до себе, то орієнтація на соціальні порівняння і заздрість, (які однозначно приносять страждання) помітно знижуються і, як наслідок, покращується рівень благополуччя. На нашу думку це пов'язано з тим, що людина, яка ставиться до себе більш доброзичливо, не ідентифікує себе із негативними думками, менше схильна самокритики та більше до

усвідомлення своїх сильних і слабких якостей, — має сильнішу внутрішню опору та чіткі внутрішні стандарти, а це ймовірно призводить до укріплення самооцінки. Таким чином, потреба у пошуку інформації із зовнішнього світу у вигляді соціальних порівнянь значно знижується.

Однак, показники підкреслюють, що чим більше людина схильна до самокритики, тим вище потреба у соціальному порівнянні, ймовірно, з метою побачити як інші справляються і, за допомогою цього, можливо покращити свій стан. Оскільки молоді люди проводять багато часу в соціальних мережах, велика доля порівнянь відбувається саме там. Загально відомо, що користувачі мереж рідко діляться своїми поразками, частіше це «успішний успіх», ідеальна зовнішність, нові можливості, подорожі тощо. Отже, коли людина, яка схильна до самокритики, заходить, наприклад, в соціальні мережі, вона неминуче зтикається із тим, що інші живуть і виглядають краще, а іноді і набагато краще. В такому випадку виникає порівняння за висхідним типом, яке призводить до заздрості. І тут важливо зазначити, що злісна заздрість в даному випадку не обов'язково є однозначно поганою реакцією. Одним із компонентів злісної заздрості є обезцінення та применшення досягнень інших з метою захисту самооцінки. Однак, згідно із ранніми дослідженнями, люди зазвичай вдаються до такого типу заздрості короткотерміново, і це на певний час покращує самопочуття, але вони знають, що в довгостроковій перспективі така реакція не є корисною, і переходять до доброякісної заздрості, яка включає мотив покращення себе та мотивації, тобто намагаються ідентифікувати себе із тим, хто краще.

Отже, за даними кореляційного аналізу ми чітко простежуємо наступні зв'язки:

1. Орієнтація на соціальні порівняння в більшості випадків пов'язана із недоброзичливим ставленням до себе, самокритикою та заздрістю, які в свою чергу не можуть асоціюватися із психічним благополуччям. Ця кореляція дає підстави вважати, що запропонована нами гіпотеза №3 (високий рівень орієнтації на соціальні порівняння має зв'язок зі зниженням психічного благополуччя молодих людей) є вірною.

2. Самоспівчуття пов'язано із підвищенням рівня суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям, і негативно пов'язане із SCO та злоякісною заздрістю. Тобто, якщо людина ставиться до себе із співчуттям та добротою, потреба в опорі на зовнішні соціальні стандарти знижується, і внаслідок цього покращується стан психічного благополуччя. Таким чином, дана кореляція спростовує нашу гіпотезу №1 (феномен соціального порівняння має безпосередній вплив на статус психічного благополуччя), оскільки саме внутрішній стан людини, її відношення до себе, міцність та ясність Я концепції визначають частоту та направленість соціального порівняння, а от саме ці аспекти можуть як позитивно, так і негативно впливати на психічне благополуччя.

3.3 Факторна структура особливостей феномену соціального порівняння в контексті психічного благополуччя молодих людей

З метою розкриття факторної структури особливостей феномену соціального порівняння в контексті психічного благополуччя молодих людей, було проведено факторний аналіз з використанням методів кам'яного насипу та Verimax normalized (Додаток Є). Для більш інформативного аналізу, досліджуваних було поділено на дві групи за рівнем орієнтації на соціальні порівняння: до групи 1 увійшли респонденти з низьким рівнем орієнтації на соціальні порівняння, до групи 2 — з високим.

За результатами факторного аналізу осіб з низьким рівнем орієнтації на соціальні порівняння, створено факторну модель, яка включає три фактори та пояснює 65,183% дисперсії даних (Таблиця 3.2). Перший фактор доброзичливого ставлення до себе сформований шкалами: доброта до себе (0,91), загальна людяність (0,74), самоспівчуття (0,85) і пояснює 40,9% дисперсії. Другий фактор, стимулююча заздрість, сформований з двох шкал: доброякісна заздрість (0,83) та суб'єктивне благополуччя (0,7), які пояснюють 13,3% дисперсії. Третій фактор — зацикленість на особистому негативному досвіді. До його складу увійшли шкали злоякісна заздрість (0,8) та надідентифікація (0,73), які описують 10,9% дисперсії.

Таблиця 3.2

Факторна модель за даними осіб з низьким рівнем SCO

Фактори	Шкали у факторах	Р	% дисперсії даних
Доброзичливе ставлення до себе	Доброта до себе	0,9	40,92 %
	Загальна людяність	0,74	
	Самоспівчуття	0,85	
Стимулююча заздрість	Доброякісна заздрість	0,82	13,34 %
	Суб'єктивне благополуччя	0,7	
Зацикленість на особистому негативному досвіді	Злоякісна заздрість	0,8	10,91 %
	Надідентифікація	0,73	

За результатами факторного аналізу для осіб з високим рівнем орієнтації на соціальні порівняння (Додаток Ж), створено факторну модель, яка включає 3 фактори та пояснює 67,802% дисперсії даних (Таблиця 3.3).

Перший фактор «доброзичливе ставлення до себе» сформований шкалами: доброта до себе (0,81), загальна людяність (0,8), самоспівчуття (0,71) та задоволеність життям (0,77) і пояснює 41,35% дисперсії. Другий фактор, висхідні стратегії, сформований з двох шкал: орієнтація на соціальні порівняння (0,74) та доброякісна заздрість (0,83), які пояснюють 15,26% дисперсії. Третій фактор — самоосудження, який включає три шкали: злоякісна заздрість (-0,72), ізоляція (0,75) та надідентифікація (0,88), які описують 10,18% дисперсії.

Таблиця 3.3

Факторна модель за даними осіб з високим рівнем SCO

Фактори	Шкали у факторах	R	% дисперсії даних
Доброзичливе ставлення до себе	Доброта до себе	0,808	42,35 %
	Загальна людяність	0,803	
	Самоспівчуття	0,7	
	Задоволеність життям	0,76	
Висхідні стратегії	Орієнтація на соціальні порівняння	0,74	15,26 %
	Доброякісна заздрість	0,83	
Самоосудження	Злоякісна заздрість	-0,72	10,18 %
	Ізоляція	-0,75	
	Надідентифікація	-0,87	

За результатами факторного аналізу ми спостерігаємо, що в обох групах шкали фактору «доброзичливого ставлення до себе» пояснюють важливість самоспівчуття в психічному благополуччі молодих людей.

Також в обох групах простежується тенденція схильності до доброякісної заздрості. Однак, коли у групи з низьким рівнем орієнтації на соціальні порівняння виникає відчуття заздрості, вони використовують її як мотивацію до самовдосконалення, а рівень суб'єктивного благополуччя в них підвищується. Це може означати, що такі люди ви користують порівняння ідентифікуючи себе із тим, хто краще, що в свою чергу зміцнює образ Я, провокує позитивні емоції надії або захоплення. В той час як, у групи з високим рівнем соціального порівняння, хоча і зберігається тенденція до доброякісної заздрості, однак, немає зв'язку із благополуччям. Таким чином, знаючи з кореляційного аналізу, що особи з високим рівнем SCO схильні до самоосудження та недоброго ставлення до себе (Рисунок 3.2) можемо

припустити, що вони характеризуються порівнянням за висхідним контрастом, тобто протиставляють тим, кого вважають кращим, що призводить послаблення образу Я, відчуття фрустрації і засмучення. Третій фактор пояснює, що злякисна заздрість виникає тоді, коли людина ототожнює себе зі своїми вадами, зациклюється на своєму негативному досвіді і ставить до себе із осудом. В такому випадку, переживаючи страждання, вона, порівнюючи себе з іншими, вдається до злякисної заздрості, що узгоджується із порівнянням за типом низхідного контрасту, коли людина відчуває щось на кшталт зловтіхи, обезцінюючи або нівелюючи успіх інших, і таким чином зміцнює образ Я. Однак, ймовірно, ефект від злякисної заздрості тимчасовий, оскільки в групі з високим SCO, люди, схильні до такого типу заздрості, не тільки надмірно ідентифікують себе зі своїм негативним досвідом, а й відчувають певне відчуження і ізоляцію, що може погано відобразитися на їх психічному благополуччі в довгостроковій перспективі.

Отже, за даними факторного аналізу маємо підстави вважати, що запропонована нами гіпотеза №2 (Феномен соціального порівняння має зв'язок з «внутрішніми» та «зовнішніми» психічними проявами) є вірною. В даному випадку, факторний аналіз підтверджує дані кореляційного аналізу в тому, що саме направленість та частота соціальних порівнянь грає роль в тому, які будуть афективні наслідки.

Висновки до розділу III

В даному розділі описане емпіричне дослідження, метою якого було виявлення особливостей взаємозв'язку феномену соціального порівняння та психічного благополуччя молодих людей. Для цього ми здійснили порівняльний аналіз груп з високим та низьким рівнем орієнтації на соціальні порівняння, кореляційний аналіз для загальної вибірки, а також факторний аналіз за двома групами.

За даними порівняльного аналізу, які включали показники опитувальників по заздрості «BeMas», «Self-compassion scale», «Шкала суб'єктивного благополуччя Перуа-Баду» та «SWLS» було виявлено, що група з

високим рівнем SCO більше схильна до заздрості як доброякісної, так і зляканої, однак обидві групи частіше вдаються до доброякісної заздрості. Це свідчить про те, що при висхідному порівнянні люди завжди відчують заздрість, однак різняться за тим, до якого типу заздрості вони більше схильні. Також негативні шкали самоспівчуття (самокритика, ізоляція, надідентифікація) більше притаманні групі з високим рівнем SCO, а загальний високий рівень співчуття до себе більше притаманний групі з низьким SCO.

Результати кореляційного аналізу підтверджують дані порівняльного аналізу. Таким чином, ми чітко простежуємо наступні зв'язки: орієнтація на соціальні порівняння в більшості випадків пов'язана із недоброзичливим ставленням до себе, самокритикою та заздрістю, які в свою чергу не можуть асоціюватися із психічним благополуччям. Ця кореляція дає підстави вважати, що запропонована нами гіпотеза №3 (високий рівень орієнтації на соціальні порівняння має зв'язок зі зниженням психічного благополуччя молодих людей) є вірною. Самоспівчуття пов'язано із підвищенням рівня суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям, і негативно пов'язане із SCO та зляканою заздрістю. Тобто, якщо людина ставиться до себе із співчуттям та добротою, потреба в опорі на зовнішні соціальні стандарти знижується, і внаслідок цього покращується стан психічного благополуччя. Таким чином, дана кореляція спростовує нашу гіпотезу №1 (феномен соціального порівняння має безпосередній вплив на статус психічного благополуччя), оскільки саме внутрішній стан людини, її відношення до себе, міцність та ясність Я концепції визначають частоту та направленість соціального порівняння, а от саме ці аспекти можуть як позитивно, так і негативно впливати на психічне благополуччя.

За результатом факторного аналізу було виявлено, що в обох групах шкали фактору «доброзичливого ставлення до себе» пояснюють важливість самоспівчуття в психічному благополуччі молодих людей.

Також в обох групах простежується тенденція схильності до доброякісної заздрості. Однак, коли у групи з низьким рівнем орієнтації на соціальні порівняння виникає відчуття заздрості, вони використовують її як

мотивацію до самовдосконалення, а рівень суб'єктивного благополуччя в них підвищується. В той час як, у групи з високим SCO, хоча і зберігається тенденція до доброякісної заздрості, однак, немає зв'язку із благополуччям. Таким чином, знаючи з кореляційного аналізу, що особи з високим рівнем SCO схильні до самоосудження та недоброго ставлення до себе ми припускаємо, що вони характеризуються порівнянням за висхідним контрастом, тобто протиставляють себе тим, кого вважають кращим, що призводить послаблення образу Я, відчуття фрустрації і засмучення. Третій фактор пояснює, що злякисна заздрість виникає тоді, коли людина ототожнює себе зі своїми вадами, зациклюється на своєму негативному досвіді і ставиться до себе із осудом. В такому випадку, переживаючи страждання, вона, порівнюючи себе з іншими, вдається до злякисної заздрості, що узгоджується із порівнянням за типом низхідного контрасту, коли людина відчуває щось на кшталт зловтіхи, обезцінюючи або нівелюючи успіх інших, і таким чином зміцнює образ Я. Однак, ймовірно, ефект від злякисної заздрості тимчасовий, оскільки в групі з високим SCO, люди, схильні до такого типу заздрості, не тільки надмірно ідентифікують себе зі своїм негативним досвідом, а й відчувають певне відчуження і ізоляцію, що може погано відобразитися на їх психічному благополуччі в довгостроковій перспективі.

Отже, за даними факторного аналізу маємо підстави вважати, що запропонована нами гіпотеза №2 (феномен соціального порівняння має зв'язок з «внутрішніми» та «зовнішніми» психічними проявами) є вірною.

ВИСНОВКИ

У даній магістерській роботі було проведено теоретико-емпіричне дослідження феномену соціального порівняння в контексті психічного благополуччя молодих людей. Розкрито суть феномену соціального порівняння а також, розглянуто поняття психічного благополуччя та факторів, які впливають на нього.

На основі аналізу літератури встановлено: як соціальні порівняння впливають на внутрішні та зовнішні психічні прояви людини (емоційні реакції, які виникають внаслідок соціальних порівнянь і можуть бути направлені на себе (внутрішні) або на інших (зовнішні)); що високий рівень SCO погано впливає на психічне благополуччя. На основі аналізу наукових літературних джерел створено теоретичну модель дослідження.

На основі порівняльного, кореляційного та факторного аналізів встановлено, що:

- перша гіпотеза нашого наукового дослідження щодо впливу феномену соціального порівняння на психічне благополуччя, була частково спростована;
- саме внутрішній стан людини, її відношення до себе, міцність та ясність Я концепції визначають частоту та направленість соціального порівняння, а от саме ці аспекти можуть як позитивно, так і негативно впливати на психічне благополуччя;
- в обох групах шкали фактору «доброзичливого ставлення до себе» пояснюють важливість самоспівчуття в психічному благополуччі молодих людей; в обох групах простежується тенденція схильності до доброякісної заздрості;
- коли у групи з низьким рівнем орієнтації на соціальні порівняння виникає відчуття заздрості, вони використовують її як мотивацію до самовдосконалення, а рівень суб'єктивного благополуччя в них підвищується;

- у групи з високим рівнем соціального порівняння, хоча і зберігається тенденція до доброякісної заздрості, однак, немає зв'язку із благополуччям;
- злаякісна заздрість виникає тоді, коли людина ототожнює себе зі своїми вадами, заціклюється на своєму негативному досвіді і ставиться до себе із осудом;
- направленість та частота соціальних порівнянь грає роль в тому, які будуть афективні наслідки;
- друга гіпотеза, яка передбачала, що феномен соціального порівняння має зв'язок із «внутрішніми» та «зовнішніми» психічними проявами, була підтверджена;
- підтвердилась також і гіпотеза, що високий рівень орієнтації на соціальні порівняння має зв'язок зі зниженням психічного благополуччя молодих людей;
- орієнтація на соціальні порівняння в більшості випадків пов'язана із недоброзичливим ставленням до себе, самокритикою та заздрістю, які в свою чергу не можуть асоціюватися із психічним благополуччям.

На основі проаналізованих даних, можемо дати наступні **практичні рекомендації** щодо психоедукації про психологічні особливості феномену соціального порівняння в контексті психічного благополуччя:

1. Говорити про те, що феномен соціального порівняння є природною потребою людини і надає корисну інформацію про місце людини в її соціальному середовищі. Однак надмірна частота порівнянь може призводити до зниження суб'єктивного благополуччя.

2. Валідизувати заздрість. Заздрість є соціально непринятною реакцією і пов'язана виключно з негативним афектом. Однак, як і всі емоції, вона є природною, виникає внаслідок висхідного порівняння і має корисні функції. Наприклад, доброякісний тип асоціюється із наслідувальною поведінкою, ідентифікацією із тим, хто краще та надією на успіх і містить мотив самовдосконалення.

3. Потреба часто порівнювати себе з іншими виникає через недоброчливе, осудливе ставлення до себе. Таким чином, розвиток співчутливого, не критикуючого ставлення значно знижує потребу в зовнішніх соціальних стандартах.

4. Змінювати стратегії соціальних порівнянь. При висхідному порівнянні, ідентифікувати себе з мішенню порівняння, а не протиставляти. Таким чином, буде утворюватися стимулююча поведінка та прагнення до саморозвитку, на противагу агресивній та злісній поведінці, що виникає внаслідок протиставлення себе тому, хто краще.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. White, Judith & Langer, Ellen & Yariv, Leeat & Welch, John. (2006). Frequent Social Comparisons and Destructive Emotions and Behaviors: The Dark Side of Social Comparisons. *Journal of Adult Development*. 13. 36-44. [10.1007/s10804-006-9005-0](https://doi.org/10.1007/s10804-006-9005-0).
2. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117– 140.
3. Abraham P. Buunk, Frederick X. Gibbons (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field p. 3–21.
4. Swallow, S. R., & Kuiper, N. A. (1988). Social comparison and negative self-evaluations: An application to depression. *Clinical Psychology Review*, 8(1), 55–76. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(88\)90049-9](https://doi.org/10.1016/0272-7358(88)90049-9)
5. Butzer, B., & Kuiper, N. A. (2006). Relationships between the frequency of social comparisons and self-concept clarity, intolerance of uncertainty, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 41(1), 167–176. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.017>
6. Pinkasavage, E., Arigo, D., & Schumacher, L. M. (2015). Social comparison, negative body image, and disordered eating behavior: The moderating role of coping style. *Eating Behaviors*, 16, 72–77. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.10.014>
7. Buunk, B. P., Collins, R. L., Taylor, S. E., VanYperen, N. W., & Dakof, G. A. (1990). The affective consequences of social comparison: Either direction has its ups and downs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1238–1249. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.6.1238>
8. Diener, E., & Fujita, F. (1997). Social comparisons and subjective well-being. In *Health, Coping, and Well-being: Perspectives From Social Comparison Theory* (pp. 329–357). Psychology Press.
9. Buunk, B. P., Ybema, J. F., Gibbons, F. X., & Ipenburg, M. (2001). The affective consequences of social comparison as related to professional burnout and social

- comparison orientation. *European Journal of Social Psychology*, 31(4), 337–351. <https://doi.org/10.1002/ejsp.41>
10. Gilbert, D. T., Giesler, R. B., & Morris, K. A. (1995). When comparisons arise. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(2), 227–236. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.2.227>
 11. Gilbert, P., Price, J., & Allan, S. (1995). Social comparison, social attractiveness and evolution: How might they be related? *New Ideas in Psychology*, 13(2), 149–165. [https://doi.org/10.1016/0732-118x\(95\)00002-x](https://doi.org/10.1016/0732-118x(95)00002-x)
 12. Sherif, M. (1936). *The psychology of social norms*. Harper.
 13. Hyman, H. H. (1942). The psychology of status. *Archives of Psychology* (Columbia University), 269, 94.
 14. Goethals, G. R., & Darley, J. M. (1977). Social comparison, an attributional approach. In J. M. Suls & R. L. Miller (Eds.), *Social comparison processes: Theoretical and empirical perspectives* (pp. 259–278). Washington, DC: Hemisphere Press.
 15. Taylor, S. E., Wayment, H. A., & Carillo, M. (1995). Social comparison, self-regulation, and motivation. In R. M. Sorrentino & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of motivation and cognition* (pp. 3–27). New York: Guilford Press.
 16. Wood, J. V. (1989). Theory and research concerning social comparisons of personal attributes. *Psychological Bulletin*, 106(2), 231–248. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.106.2.231>
 17. Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129–142. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>
 18. Brickman, P., & Bulman, R. J. (1977). Pleasure and pain in social comparison. In J. Suls & R. L. Miller (Eds.), *Social comparison processes: Theoretical and empirical perspectives* (pp. 149–186). Washington, DC: Hemisphere.
 19. Taylor, S. E., & Lobel, M. (1989). Social comparison activity under threat: Downward evaluation and upward contacts. *Psychological Review*, 96(4), 569–575. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.96.4.569>

20. Morse, S., & Gergen, K. J. (1970). Social comparison, self-consistency, and the concept of self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16(1), 148–156. <https://doi.org/10.1037/h0029862>
21. Wheeler, L. (1966). Motivation as a determinant of upward comparison. *Journal of Experimental Social Psychology* (Suppl. 1), 27-31.
22. Suls, J. M. (1977). Social comparison theory and research: An overview from 1954. In J. M. Suls & R. L. Miller (Eds.), *Social comparison processes: Theoretical and empirical perspectives* (pp. 1-20). Washington, DC: Hemisphere.
23. Taylor, S. E., Buunk, B. P., & Aspinwall, L. G. (1990). Social Comparison, Stress, and Coping. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 16(1), 74–89. <https://doi.org/10.1177/0146167290161006>
24. Suls, J., & Wills, T. A. (1991). Social comparison. *Contemporary theory and research*.
25. Aspinwall, L. G. (1997). Future-oriented aspects of social comparisons: A framework for studying health-related comparison activity. In B. P. Buunk & F. X. Gibbons (Eds.), *Health, coping, and well-being: Perspectives from social comparison theory* (p. 125–165). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
26. Buunk, B. P. (1994). Social Comparison Processes under Stress: Towards an Integration of Classic and Recent Perspectives. *European Review of Social Psychology*, 5(1), 211–241. <https://doi.org/10.1080/14792779543000066>
27. World Health Organization. (2007, September). Mental health: Strengthening mental health promotion. Mind Your Mind Project. <https://mindyourmindproject.org/wp-content/uploads/2014/11/WHO-Statement-on-Mental-Health-Promotion.pdf>
28. Mental health: strengthening our response. (2018, March 30). World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
29. The Structure of Psychological Well-Being By N. M. Bradburn. (Pp. 318; illustrated; price not stated.) Aldine: Chicago, 1969. (1976). *Psychological Medicine*, 6(1), 161. <https://doi.org/10.1017/s0033291700007637>

30. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
31. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
32. Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (2003). *Well-Being: Foundations of Hedonic Psychology* (First Paperback Edition). Russell Sage Foundation.
33. Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137–155. <https://doi.org/10.1023/a:1006824100041>
34. Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
35. Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678–691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
36. Diener E. (2009) Subjective Well-Being. In: Diener E. (eds) *The Science of Well-Being*. Social Indicators Research Series, vol 37. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_2
37. Michaelson, Juliet & Abdallah, Saamah & Steuer, Nicola & Thompson, Sam & Marks, Nic & Aked, Jody & Cordon, Corrina & Potts, Ruth. (2009). *National Accounts of Well-Being: Bringing Real Wealth onto the Balance Sheet*.
38. Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40(1/2), 189–216. <https://doi.org/10.1023/a:1006859511756>
39. Орлова Д.Г. (2015) Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников). *Вестник ПГГПУ, 1*, УДК 159.923).
40. Lucas, R. E., & Dyrenforth, P. S. (2006). Does the Existence of Social Relationships Matter for Subjective Well-Being? In K. D. Vohs & E. J. Finkel (Eds.), *Self and relationships: Connecting intrapersonal and interpersonal processes* (p. 254–273). The Guilford Press.

41. Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
42. MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545–552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
43. Feldman, C., & Kuyken, W. (2011). Compassion in the landscape of suffering. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 143–155. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564831>
44. Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review*, 31(7), 1126–1132. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.003>
45. Blatt, S. J. (1995). Representational structures in psychopathology. In D. Cicchetti & S. L. Toth (Eds.), *Rochester symposium on developmental psychopathology*, Vol. 6. Emotion, cognition, and representation (p. 1–33). University of Rochester Press.
46. Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
47. Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
48. Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-Compassion and Self-Construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267–285. <https://doi.org/10.1177/0022022108314544>
49. Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90(2), 245–271. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.90.2.245>
50. Lyubomirsky, Sonja & Ross, Lee. (1998). Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people. *Journal of personality and social psychology*. 73. 1141-57. [10.1037/0022-3514.73.6.1141](https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.6.1141).

51. Lyubomirsky, S., & Ross, L. (1997). Changes in attractiveness of elected, rejected, and precluded alternatives: A comparison of "happy" and "unhappy" individuals. Manuscript submitted for publication, Stanford University.
52. Wheeler, L., & Miyake, K. (1992). Social comparison in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(5), 760–773. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.5.760>
53. Wood, J. V., Taylor, S. E., & Lichtman, R. R. (1985). Social comparison in adjustment to breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(5), 1169–1183. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.5.1169>
54. Tesser, A., Millar, M., & Moore, J. (1988). Some affective consequences of social comparison and reflection processes: The pain and pleasure of being close. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(1), 49–61. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.1.49>
55. Taylor, S. E., Aspinwall, L. G., Giuliano, T. A., Dakof, G. A., & Reardon, K. K. (1993). Storytelling and Coping With Stressful Events¹. *Journal of Applied Social Psychology*, 23(9), 703–733. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1993.tb01111.x>
56. Dijkstra, P., Gibbons, F. X., & Buunk, A. P. (2010). Social comparison theory. In J. E. Maddux & J. P. Tangney (Eds.), *Social psychological foundations of clinical psychology* (p. 195–211). The Guilford Press.
57. Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2006). Social comparison orientation: A new perspective on those who do and those who don't compare with others. In S. Guimond (Ed.), *Social comparison and social psychology: Understanding cognition, intergroup relations, and culture* (p. 15–32). Cambridge University Press.
58. Wood, J. V., Giordano-Beech, M., Taylor, K. L., Michela, J. L., & Gaus, V. (1994). Strategies of social comparison among people with low self-esteem: Self-protection and self-enhancement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(4), 713–731. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.4.713>

59. Collins, R. L. (1996). For better or worse: The impact of upward social comparison on self-evaluations. *Psychological Bulletin*, 119(1), 51–69. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.1.51>
60. Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.34>
61. Kleinke, C. L., & Miller, W. F. (1998). How Comparing Onself Favorably with Others Relates to Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 17(1), 107–123. <https://doi.org/10.1521/jscp.1998.17.1.107>
62. Giordano, C., Wood, J. V., & Michela, J. L. (2000). Depressive personality styles, dysphoria, and social comparisons in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 438–451. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.438>
63. Swallow, S. R., & Kuiper, N. A. (1992). Mild Depression and Frequency of Social Comparison Behavior. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 11(2), 167–180. <https://doi.org/10.1521/jscp.1992.11.2.167>
64. Diener, E., & Diener, M. (2009). Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem. *Social Indicators Research Series*, 71–91. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2352-0_4
65. Kernis, M. H., Paradise, A. W., Whitaker, D. J., Wheatman, S. R., & Goldman, B. N. (2000). Master of One's Psychological Domain? Not Likely if One's Self-Esteem is Unstable. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(10), 1297–1305. <https://doi.org/10.1177/0146167200262010>
66. Silvia, P. J., & Duval, T. S. (2001). Objective Self-Awareness Theory: Recent Progress and Enduring Problems. *Personality and Social Psychology Review*, 5(3), 230–241. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0503_4
67. Stapel, D. A., & Tesser, A. (2001). Self-activation increases social comparison. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(4), 742–750. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.4.742>
68. Mor, N., & Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128(4), 638–662. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.4.638>

69. Stice, E., Spangler, D., & Agras, W. S. (2001). Exposure to Media-Portrayed Thin-Ideal Images Adversely Affects Vulnerable Girls: A Longitudinal Experiment. *Journal of Social and Clinical Psychology, 20*(3), 270–288. <https://doi.org/10.1521/jscp.20.3.270.22309>
70. Antony, M. M., Rowa, K., Liss, A., Swallow, S. R., & Swinson, R. P. (2005). Social comparison processes in social phobia. *Behavior Therapy, 36*(1), 65–75. [https://doi.org/10.1016/s0005-7894\(05\)80055-3](https://doi.org/10.1016/s0005-7894(05)80055-3)
71. Rancourt, D., Leahey, T. M., LaRose, J. G., & Crowther, J. H. (2014). Effects of weight-focused social comparisons on diet and activity outcomes in overweight and obese young women. *Obesity, 23*(1), 85–89. <https://doi.org/10.1002/oby.20953>
72. Gibbons, F. X., Lane, D. J., Gerrard, M., Reis-Bergan, M., Lautrup, C. L., Pexa, N. A., & Blanton, H. (2002). Comparison-level preferences after performance: Is downward comparison theory still useful? *Journal of Personality and Social Psychology, 83*(4), 865–880. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.4.865>
73. Van Der Zee, K. I., Buunk, B. P., Sanderman, R., Botke, G., & Van Den Bergh, F. (1999). The Big Five and identification-contrast processes in social comparison in adjustment to cancer treatment. *European Journal of Personality, 13*(4), 307–326. doi:10.1002/(sici)1099-0984(199907/08)13:4<307::aid-per342>3.0.co;2-r
74. Gerber, J. P., Wheeler, L., & Suls, J. (2018). A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychological Bulletin, 144*(2), 177–197. <https://doi.org/10.1037/bul0000127>
75. Merriam-Webster. (n.d.). Envy. In *Merriam-Webster.com dictionary*. Retrieved May 2, 2021, from <https://www.merriam-webster.com/dictionary/envy>
76. Parrott, W. G. (1991). The emotional experience of envy and jealousy. In P. Salovey (Ed.), *The psychology of jealousy and envy* (p. 3–30). Guilford Press.
77. Silver, M., & Sabini, J. (1978). The Perception of Envy. *Social Psychology, 41*(2), 105. <https://doi.org/10.2307/3033570>
78. Smith, R. H., & Kim, S. H. (2007). Comprehending envy. *Psychological Bulletin, 133*(1), 46–64. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.46>

79. Gold, B. T. (1996). Enviousness and its relationship to maladjustment and psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 21(3), 311–321. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00081-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00081-5)
80. Lange, J., & Crusius, J. (2015). Dispositional Envy Revisited. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41(2), 284–294. <https://doi.org/10.1177/0146167214564959>
81. Crusius, J., & Lange, J. (2014). What catches the envious eye? Attentional biases within malicious and benign envy. *Journal of Experimental Social Psychology*, 55, 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2014.05.007>
82. Smith, R. H., Turner, T. J., Garonzik, R., Leach, C. W., Urch-Druskat, V., & Weston, C. M. (1996). Envy and Schadenfreude. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(2), 158–168. <https://doi.org/10.1177/0146167296222005>
83. Sayers, D. (1949). *The other six deadly sins*. New York: Harcourt, Brace and Company.
84. Neff, Kristin. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*. 2. 223-250. 10.1080/15298860309027).
85. Badoux, A., & Mendelsohn, G. A. (1994). Subjective well-being in French and American samples: scale development and comparative data. *Quality of Life Research*, 3(6), 395–401. <https://doi.org/10.1007/bf00435391>
86. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс оценки субъективного благополучия [Электронный ресурс]// Материалы III Всероссийского социологического конгресса (21—22 октября 2008 г.), 2008. URL:<http://publications.hse.ru/chapters/78753840> (дата обращения: 02.05.2021)
87. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

ДОДАТКИ

Додаток А

SCALE FOR SOCIAL COMPARISON ORIENTATION (INCOM, Iowa-Netherlands Comparison Orientation Scale)**(АНГЛОМОВНА ВЕРСІЯ)****Response scale for all items:**

1. I disagree strongly
2. I disagree
3. I neither agree nor disagree
4. I agree
5. I agree strongly

Recode: items 6 en 10**Short version:** items 1, 3, 4, 6, 7, 11

Most people compare themselves from time to time with others. For example, they may compare the way they feel, their opinions, their abilities, and/or their situation with those of other people. There is nothing particularly 'good' or 'bad' about this type of comparison, and some people do it more than others. We would like to find out how often you compare yourself with other people. To do that we would like to ask you to indicate how much you agree with each statement below.

1. I often compare myself with others with respect to what I have accomplished in life
2. 2. If I want to learn more about something, I try to find out what others think about it
3. I always pay a lot of attention to how I do things compared with how others do things
4. I often compare how my loved ones (boy or girlfriend, family members, etc.) are doing with how others are doing
5. I always like to know what others in a similar situation would do
6. I am not the type of person who compares often with others
7. If I want to find out how well I have done something, I compare what I have done with how others have done

8. I often try to find out what others think who face similar problems as I face
9. I often like to talk with others about mutual opinions and experiences
10. I never consider my situation in life relative to that of other people
11. I often compare how I am doing socially (e.g., social skills, popularity) with other people

Шкала орієнтації на соціальні порівняння (INCOM)

(Україномовна версія)

Більшість людей час від часу порівнюють себе з іншими. Наприклад, вони можуть порівняти свої почуття, свої думки, свої здібності та / або свою ситуацію зі ставленнями інших людей. У цьому типі порівняння немає нічого особливо «хорошого» чи «поганого», і деякі люди роблять це більше, ніж інші. Ми хотіли б з'ясувати, як часто ви порівнюєте себе з іншими людьми.

Для цього ми хотіли б попросити вас вказати, наскільки ви згодні з кожним твердженням нижче від 1 до 5 (де 1 — зовсім не погоджусь, а 5 — повністю згоден)

1. Зовсім не погоджуюсь
2. Не погоджуюсь
3. І погоджуюсь, і не погоджуюсь
4. Погоджуюсь
5. Повністю погоджуюсь

1. Я часто порівнюю себе з іншими стосовно того, чого я досяг у житті
2. Якщо я хочу більше про щось дізнатись, я намагаюся з'ясувати, що про це думають інші
3. Я завжди приділяю багато уваги тому, як я роблю речі, порівняно з тим, як це роблять інші
4. Я часто порівнюю, як роблять мої близькі (хлопець чи дівчина, члени родини тощо), з іншими

5. Мені завжди подобається знати, що роблять інші в подібній ситуації
6. Я не той тип людини, який часто порівнює себе з іншими
7. Якщо я хочу з'ясувати, наскільки добре я щось зробив, я порівнюю те, що я зробив, з тим, як це зробили інші
8. Я часто намагаюся з'ясувати, що думають інші, хто стикається з подібними до моїх проблемами
9. Я часто люблю поговорити з іншими про взаємні думки та досвід
10. Я ніколи не розглядаю свою життєву ситуацію порівняно з ситуацією інших людей
11. Я часто порівнюю свої соціальні успіхи (наприклад, соціальні навички, популярність) з іншими людьми

The Benign and Malicious Envy Scale (BeMaS)

(АНГЛОМОВНА ВЕРСІЯ)

Below, you will find statements related to situations when you lack another's superior quality, achievement, or possession and you either desire it or wish that the other lacks it. Please indicate for every statement how much you agree or disagree with it

There are no right or wrong answers. Don't hesitate to indicate the first answer that comes to your mind.

benign1	When I envy others, I focus on how I can become equally successful in the future.
malicious1	I wish that superior people lose their advantage.
benign2	If I notice that another person is better than me, I try to improve myself.
benign3	Envyng others motivates me to accomplish my goals.
malicious2	If other people have something that I want for myself, I wish to take it away from them.
malicious3	I feel ill will towards people I envy.
benign4	I strive to reach other people's superior achievements.
malicious4	Envious feelings cause me to dislike the other person.
benign5	If someone has superior qualities, achievements, or possessions, I try to attain them for myself.
malicious5	Seeing other people's achievements makes me resent them.

Participants answer on a 6-point scale (1 = strongly disagree, 6 = strongly agree).

Шкала доброякісної та злісної заздрості (BeMaS)

(Україномовна версія)

Нижче ви знайдете твердження, пов'язанні із ситуаціями, в яких вам бракує певних якостей або досягнень чи речей, які є у інших, і ви або бажаєте цього, або бажаєте, щоб у інших не було цього. Будь ласка, вкажіть цифру від 1 до 6 (де 1 — зовсім не погоджуюсь, а 6 — повністю згоден) для кожного твердження.

Тут немає правильних чи неправильних відповідей. Не соромтеся вказати першу відповідь, яка вам спадає на думку.

1. Коли я заздрю іншим, я зосереджуюся на тому, як я можу стати таким же успішним у майбутньому.
2. Я бажаю, щоб люди, яких я вважаю успішнішими за мене, втратили свої переваги.
3. Якщо я помічаю, що хтось інший кращий за мене, я намагаюсь теж бути краще.
4. Заздрість іншим мотивує мене досягати своїх цілей.
5. Якщо у когось є те, що я сам хотів би мати, я хочу це в них забрати.
6. Я відчуваю неприязнь до людей, яким заздрю.
7. Я прагну досягти того, що змогли досягти інші.
8. Через моє відчуття заздрості мені може не подобатись людина.
9. Якщо хтось має ліпші якості, досягнення чи предмети, я намагаюся досягти/отримати їх для себе.
10. Я обурююся на людей, коли бачу їх досягнення.

Self-compassion scale

Як я зазвичай поведжуся та ставлюся до себе в скрутні часи

Будь ласка, уважно прочитайте усі твердження. Оцініть, як часто ви поводитесь так, як описано у них. Використовуйте шкалу, зазначену нижче:

- 1 — майже ніколи
- 2 — іноді
- 3 — час від часу
- 4 — часто
- 5 — майже завжди

1. Я осуджую та критикую себе за свої слабкості та за невідповідність певним стандартам
2. Коли я пригнічений(а), я схильний(а) зациклюватися на негативних аспектах ситуації
3. Коли справи йдуть погано, я ставлюся до труднощів як до частини життя, через яку проходять усі
4. Коли я думаю про свої недоліки або невідповідність певним стандартам, я починаю відчувати себе ізольованим(ою) та відрізаним(ою) від решти світу
5. Коли я відчуваю емоційний біль, я намагаюсь ставитись до себе з любов'ю
6. Коли я терплю невдачу в чомусь важливому для мене, мене поглинає почуття власної неповноцінності
7. Коли я пригнічений(а), я нагадую собі, що в світі є багато людей, які теж відчувають щось подібне, я не один(а)
8. Коли у мене по-справжньому важкі часи, я схильний(а) бути жорстким по відношенню до себе
9. Коли щось засмучує мене, я намагаюсь тримати свої емоції збалансованими
10. Коли я відчуваю, що в якійсь мірі не відповідаю певним стандартам, я намагаюсь нагадати собі, що таке почуття має більшість людей

11. Я нетолерантний(а) і нетерплячий(а) по відношенню до тих своїх якостей, які мені не подобаються
12. Коли в моєму житті настають дійсно важкі часи, я даю собі турботу і підтримку, яких потребує
13. Коли я пригнічений(а), я найчастіше відчуваю, що більшість інших людей щасливіші за мене
14. Коли трапляється щось неприємне, я намагаюся дивитися на речі виважено
15. Я намагаюся дивитися на свої помилки і недоліки як на частину людської природи
16. Коли я помічаю в собі риси, які мені не подобаються, я починаю критикувати себе
17. Якщо я помиляюся в чомусь важливому для мене, я намагаюся оцінювати ситуацію в цілому, підходити до неї зважено
18. Коли я дійсно стикаюся з великими труднощами, я схильний(а) відчувати, ніби у інших людей життя набагато легше
19. Я добрий(а) до себе, коли мені погано
20. Коли щось засмучує мене, емоції повністю охоплюють мене
21. Я можу бути холоднокровним(ою) по відношенню до себе, коли мені погано
22. Коли я пригнічений(а), я намагаюся ставитися до своїх почуттів з цікавістю і бути відкритим(ою) до них
23. Я толерантний(а) до своїх недоліків
24. Коли трапляється щось неприємне, я схильний(а) робити з мухи слона
25. Коли я терплю невдачу в чомусь важливому для мене, я відчуваю себе самотнім(ою) у своїй поразці
26. Я намагаюся бути розуміючим(ою) і терпимим(ою) до тих своїх якостей, які мені не подобаються

Шкала суб'єктивного благополуччя (А. Перуа-Баду)

Вкажіть, будь ласка, якою мірою в згодні або не згодні з наведеними нижче висловлюваннями, використовуючи для цього наступну шкалу:

- 1 - повністю згоден;
- 2 - згоден;
- 3 - більш-менш згоден;
- 4 - важко відповісти;
- 5 - більш-менш не згоден;
- 6 - не згоден;
- 7 - повністю не згоден.

тестовий матеріал

1. Останнім часом я був в гарному настрої.
2. Моя робота тисне на мене.
3. Якщо у мене є проблеми, я можу звернутися до кого-небудь.
4. Останнім часом я добре сплю.
5. Я рідко сумую в процесі своєї повсякденної діяльності.
6. Я часто відчуваю себе самотнім.
7. Я відчуваю себе здоровим і бадьорим.
8. Я відчуваю велике задоволення, перебуваючи разом з сім'єю або друзями.
9. Іноді я стаю неспокійним з невідомої причини.
10. Вранці мені важко вставати і працювати.
11. Я дивлюся в майбутнє з оптимізмом.
12. Я охоче менше просив би інших про що-небудь.
13. Мені подобається моя повсякденна діяльність.
14. Останнім часом я надмірно реаую на незначні перешкоди і невдачі.
15. Останнім часом я відчуваю себе в прекрасній формі.
16. Я все більше відчуваю потребу в самоті.
17. Останнім часом я був дуже неуважний.

Шкала задоволеності життям (SWLS)

Вам необхідно відповісти на 5 запитань. Щоб результати були точними, не замислюйтесь довго при відповіді. Поставте ту цифру, яка найкраще описує вас:

- 1 — зовсім не погоджуюсь
- 2 — не погоджуюсь
- 3 — майже не погоджуюсь
- 4 — і погоджуюсь, і не погоджуюсь
- 5 — майже погоджуюсь
- 5 — погоджуюсь
- 6 — цілком погоджуюсь

- 1. В основному моє життя близьке до ідеалу
- 2. Умови мого життя чудові
- 3. Я задоволений своїм життям
- 4. Поки що я отримував від життя те важливе, що хотів
- 5. Якби у мене була можливість прожити життя наново, я би майже нічого не змінив.

Порівняльний аналіз для груп з високим та низьким рівнем орієнтації на соціальні порівняння

T-tests: Grouping: SCO (дані Kate NEW.sta)											
Group 1: 1											
Group 2: 0											
Variable	Mean 1	Mean 0	t-value	df	p	Valid N 1	Valid N 0	Std.Dev. 1	Std.Dev. 0	F-ratio Variances	p Variances
Benign	3,35652	4,23810	-4,54348	107	0,000015	46	63	1,043850	0,967776	1,163394	0,575128
Malicious	1,51739	2,10159	-3,31489	107	0,001252	46	63	0,797302	0,981686	1,516000	0,144480
Добр.до себе	3,20435	2,95873	1,50778	107	0,134558	46	63	0,946093	0,753622	1,576014	0,096453
Самокрит	2,90435	3,44127	-3,44679	107	0,000812	46	63	0,873042	0,748468	1,360579	0,259256
Заг.люд	3,12500	3,15873	-0,21638	107	0,829107	46	63	0,804070	0,803598	1,001174	0,984900
Ізол	2,43478	3,29365	-4,70002	107	0,000008	46	63	0,975299	0,917504	1,129950	0,649072
Майнф	3,76630	3,47222	2,05625	107	0,042192	46	63	0,744241	0,732471	1,032395	0,897060
Надідент	2,79891	3,75397	-5,78584	107	0,000000	46	63	0,871811	0,835807	1,088010	0,750126
Self-compassion	14,35507	12,32011	4,11187	107	0,000077	46	63	2,706327	2,433580	1,236714	0,434320
ПЕРУА	5,86957	5,46032	0,91680	107	0,361311	46	63	2,704800	1,957825	1,908634	0,018396
Дінер	3,65217	3,46032	0,90418	107	0,367932	46	63	1,158877	1,044577	1,230816	0,444571

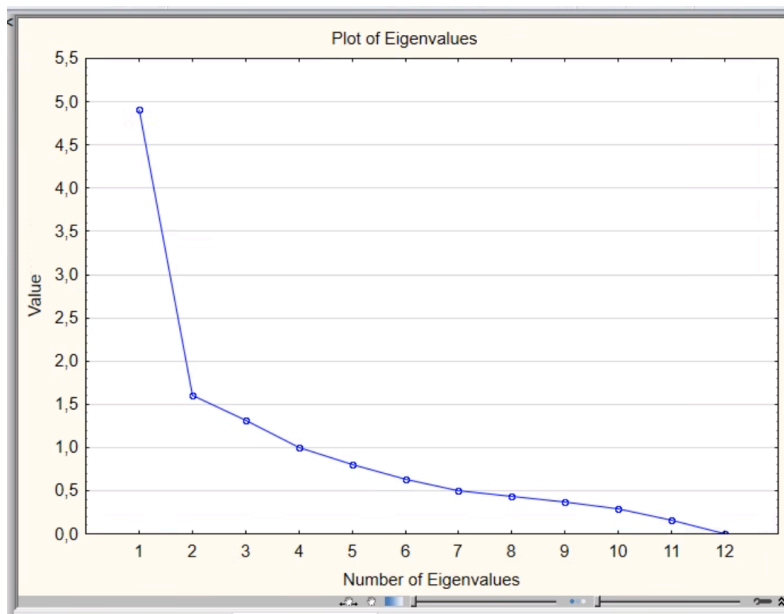
Лінійна кореляція Пірсона для загальної вибірки

Correlations (дані Kate NEW.sta)														
Marked correlations are significant at $p < .05000$														
N=109 (Casewise deletion of missing data)														
Variable	Means	Std.Dev.	SCO	Benign	Malicious	Добр.до себе	Самокрит	Заг.люд	Ізол	Майнф	Надідент	Self-compassion	ПЕРУА	Дінер
SCO	3,10175	0,691317	1,000000	0,513548	0,350851	-0,141535	0,481157	-0,093010	0,454050	-0,141144	0,553091	-0,449027	-0,156822	-0,179366
Benign	3,86606	1,087660	0,513548	1,000000	0,155629	-0,055308	0,269262	-0,048833	0,175157	0,146813	0,158941	-0,147799	0,151169	0,016375
Malicious	1,85505	0,949804	0,350851	0,155629	1,000000	-0,167239	0,404331	-0,175020	0,514455	-0,277171	0,507609	-0,481155	-0,309404	-0,189480
Добр.до себе	3,06239	0,844896	-0,141535	-0,055308	-0,167239	1,000000	-0,538648	0,522691	-0,357259	0,447288	-0,266284	0,732456	0,309214	0,464348
Самокрит	3,21468	0,842706	0,481157	0,269262	0,404331	-0,538648	1,000000	-0,322403	0,537142	-0,212211	0,531869	-0,758222	-0,264717	-0,402704
Заг.люд	3,14450	0,800241	-0,093010	-0,048833	-0,175020	0,522691	-0,322403	1,000000	-0,286880	0,440366	-0,188058	0,609641	0,187543	0,375477
Ізол	2,93119	1,030143	0,454050	0,175157	0,514455	-0,357259	0,537142	-0,286880	1,000000	-0,482995	0,721154	-0,796183	-0,438678	-0,457897
Майнф	3,59633	0,748384	-0,141144	0,146813	-0,277171	0,447288	-0,212211	0,440366	-0,482995	1,000000	-0,452437	0,666698	0,308518	0,306332
Надідент	3,35092	0,970705	0,553091	0,158941	0,507609	-0,266284	0,531869	-0,188058	0,721154	-0,452437	1,000000	-0,742485	-0,403168	-0,259188
Self-compassion	13,17890	2,733321	-0,449027	-0,147799	-0,481155	0,732456	-0,758222	0,609641	-0,796183	0,666698	-0,742485	1,000000	0,446257	0,528693
ПЕРУА	5,63303	2,300002	-0,156822	0,151169	-0,309404	0,309214	-0,264717	0,187543	-0,438678	0,308518	-0,403168	0,446257	1,000000	0,422217
Дінер	3,54128	1,093178	-0,179366	0,016375	-0,189480	0,464348	-0,402704	0,375477	-0,457897	0,306332	-0,259188	0,528693	0,422217	1,000000

Факторний аналіз для групи з низьким рівнем орієнтації на соціальні порівняння

Factor Loadings (Varimax normalized) (дані Kate NEW.sta)			
Extraction: Principal components			
(Marked loadings are >.700000)			
Variable	Factor 1	Factor 2	Factor 3
SCO	-0,261384	0,366550	0,534090
Benign	-0,068387	0,825327	0,186850
Malicious	-0,036854	0,105538	0,800416
Добр.до себе	0,906661	-0,023717	-0,011730
Самокрит	-0,633797	0,146329	0,382393
Заг.люд	0,743747	-0,186012	0,003184
Ізол	-0,462937	-0,246482	0,667141
Майнф	0,647282	0,248863	-0,284170
Надідент	-0,216089	-0,209515	0,737991
Self-compassion	0,858124	0,066748	-0,476454
ПЕРУА	0,152157	0,703358	-0,393307
Дінер	0,549082	0,219081	-0,270935
Expl.Var	3,592247	1,596985	2,632770
Prp.Totl	0,299354	0,133082	0,213897

Eigenvalues (дані Kate NEW.sta)				
Extraction: Principal components				
Value	Eigenvalue	% Total variance	Cumulative Eigenvalue	Cumulative %
1	4,911573	40,92978	4,911573	40,92978
2	1,601072	13,34226	6,512645	54,27204
3	1,309357	10,91131	7,822002	65,18335



Факторний аналіз для групи з високим рівнем орієнтації на соціальні порівняння

Factor Loadings (Varimax normalized) (дані Kate NEW.sta) Extraction: Principal components (Marked loadings are >.700000)			
Variable	Factor 1	Factor 2	Factor 3
SCO	-0,025937	0,738321	-0,365915
Benign	-0,021888	0,833319	0,096157
Malicious	-0,034634	-0,017850	-0,720386
Добр.до себе	0,808711	0,182280	0,098896
Самокрит	-0,450972	0,354882	-0,547196
Заг.люд	0,803810	-0,009037	0,162807
Ізол	-0,343903	0,004735	-0,751814
Майнф	0,364680	0,611741	0,409060
Надідент	-0,195470	-0,000611	-0,875235
Self-compassion	0,705604	0,075794	0,673051
ПЕРУА	0,544053	0,003321	0,453505
Дінер	0,766458	-0,059192	0,148261
Expl.Var	3,176650	1,782615	3,177041
Prp.Totl	0,264721	0,148551	0,264753

Eigenvalues (дані Kate NEW.sta) Extraction: Principal components				
Value	Eigenvalue	% Total variance	Cumulative Eigenvalue	Cumulative %
1	5,082750	42,35625	5,082750	42,35625
2	1,831691	15,26409	6,914441	57,62034
3	1,221865	10,18221	8,136306	67,80255

